

給食献立予定表



今月の給食目標
残さず食べよう！



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき からしあえ みそしる	657 35.9 20	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ニンニク しょうが	こめ むぎ
			ぶたにく	もやし にんじん こまつな キャベツ	あぶら さとう
			とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	ごま
2 (火)	アップルパン ぎゅうにゅう やきピーフン ほうれんそうとたまごのスープ	555 20.7 17.2	ぎゅうにゅう	りんご	パン
			ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しいたけ	ピーフン あぶら
			たまご	ほうれんそう	かたくりこ
4 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう こんにやくきんぴら とうふすいとん	624 24.1 15.1	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく ちくわ	にんじん ごぼう いんげん	こんにやく あぶら さとう ごま
			とうふ とうにゅう とりにく	だいこん にんじん	こむぎこ
5 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげ 生揚げとじゃこボールの炒め物 だいこんスープ	649 24.9 19	ぎゅうにゅう	キャベツ たんじん レンコン しいたけ ピーマン しょうが	こめ むぎ
			なまあげ じゃこボール		あぶら ごま さとう
			とりにく	だいこん にんじん たまねぎ セロリ	
8 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ごまあえ いなかじる	679 20.4 21.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
				かぼちゃコロッケ	あぶら
				こまつな キャベツ にんじん	さとう ごま
			とりにく みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも
9 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツヨーグルト	664 25.9 22.6	サラミ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	パン
			ベーコン	たまねぎ たんじん キャベツ もやし こまつな	
			ヨーグルト	みかん パイナップル もも	ナタデココ さとう
10 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー ゆでやさい	634 25.6 17.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			いか えび ホタテ ベーコン	たまねぎ にんじん ニンニク	あぶら
				ブロッコリー コーン	
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ きりぼしだいこんのポンずあえ せんだうなべ	636 28.1 18.8	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ	しょうが	かたくりこ あぶら
			のり	きりぼしだいこん ほうれんそう	ごま ごまあぶら
			さけ とうふ あぶらあげ みそ	ほくさい ねぎ たんじん ごぼう だいこん しいたけ	ほうとう さといも あぶら
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき ごまあえ どさんこじる	663 30.5 19.4	ぎゅうにゅう さわら		こめ むぎ
			さわら みそ		
				ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう
			ぶたにく わかめ みそ	たんじん もやし コーン ニンニク ねぎ	じゃがいも マーガリン あぶら
15 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ けんさんヨーグルト	658 26.9 19.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ たんじん しいたけ ピーマン	さとう あぶら かたくりこ
			たまご わかめ	たまねぎ しょうが	
	ヨーグルト				

地域学校園
★おはなし給食

11月8日(月曜日)は地域学校園統一の『おはなし給食』です！

今回は「14ひきのねずみシリーズ」の中から『14ひきのかぼちゃ』とコラボレーションします。
お話のなかで、ねずみたちは一生懸命にかぼちゃを育て、最後には美味しい料理にして食べています。
今回はたくさん出てくる料理のなかから、「かぼちゃコロッケ」を給食で出します。
ホクホクの甘いかぼちゃがサクサクの衣に包まれて・・・
考えたただけでおなかがすいてしまいますね！当日をお楽しみに♪



給食献立予定表



今月の給食目標
残さず食べよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
16 (火)	ビスキュイパン(ごま) ぎゅうにゅう	689	たまご ぎゅうにゅう		こめこパン こむぎこ さとう マーガリン ごま
	チリコンカン	30.8	だいず ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	あぶら
	ゆでやさい	28.8		ブロッコリー コーン	
17 (水)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	668	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	いわしのうめしょうゆに	26.9	いわし		
	おひたし	18.8		ほうれんそう キャベツ	ごま
	ごもくきんぴら		さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん	こんにやく さとう あぶら
18 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	729	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわのにしょくあげ	31.9	ちくわ	あおのり	こむぎこ あぶら
	だいこんおろし	22.9		だいこん	
	こうやどうふのもの		こおりどうふ ぶたにく	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こんにやく あぶら さとう
19 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	698	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくとだいずのみそいため	27.8	とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん	かたくりこ さとう あぶら
	けんちんじる	24.5	とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにやく あぶら
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	677	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	サバのかんこくふうみやき	26.7	さば		
	アーモンドあえ	25.6		ほうれんそう キャベツ にんじん	アーモンド さとう
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのチリソースがけ	25.5	たら	ねぎ ニンニク しょうが	かたくりこ さとう あぶら
	ナムル	18.2		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま ごまあぶら
	はるさめちゅうかスープ		ハム たまご	にんじん たけのこ きくらげ こまつな	はるさめ ごまあぶら
25 (木)	あき かの 秋の香りのミートソーススパゲティ	619	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのき マッシュルーム ニンニク トマト	スパゲティ オリーブオイル マーガリン こむぎこ さとう
	ぎゅうにゅう	27.6	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	18.7		キャベツ にんじん ブロッコリー	あぶら
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
26 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	617	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのみそチーズやき	32.4	とりにく みそ チーズ	レモン汁 パセリ	
	からしあえ	16.8		ほうれんそう にんじん もやし はくさい	ごま
29 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やきにらまんじゅう	24.2			にらまんじゅう あぶら
	チャーシューとうふ	18.6	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ
	タンタンはるさめスープ		とうにゅう	えのき しめじ しいたけ はくさい にんじん ねぎ	はるさめ
30 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう	687	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	さつまいもシチュー	23.6	とうにゅう クリーム ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも マーガリン こむぎこ あぶら
	ゆでやさい	23.9		ほうれんそう キャベツ もやし コーン	

給食実施回数 20回【米飯回数 15回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

