



給食献立予定表



きげつのきゅうしょくしよくむくひょう
 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) タバク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだを 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
1 (火)	くろパン りょうにゅう しろみさかなのマヨネーズやき ゆでやさい やさいとソーセージのスープに	695 3.2 23.7	きゅうにゅう		コッペパン
			シルバー	たまねぎ マッシュルーム	マヨネーズ パンこ
				ほうれんそう キャベツ コーン	
			ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも
2 (水)	ぎょうざめし りょうにゅう はるまき バンサンスー ちんげんさいととうふのスープ あんにんプリン	659 19.6 22.7	きゅうにゅう ぶたにく	しょうが かんぴょう しいたけ いら	こめ むぎ
			はるまき	キャベツ にんじん もやし	あぶら ごまあぶら はるさめ
			とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	かたくりこ
					あんにんプリン
4 (金)	むぎいりごはん りょうにゅう とりにくのりきゅうやき からしあえ ぶたじる ミルメーク	640 29.3 16.7	きゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく		ごま さけ みりん
			ぶたにく あつあげ みそ	ほうれんそう だんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにやく ミルメーク
7 (月)	むぎいりごはん りょうにゅう いかのみそづけやき おひたし かわうちごぼうじる ぶりかけ	639 29.8 11.9	きゅうにゅう		こめ むぎ
			いか みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん もやし	みりん さけ さとう
			ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう いら	すいとん こんにやく さといも ぶりかけ
8 (火)	こめごはん りょうにゅう チリコンカン ゆでやさい ミニフィッシュ	619 30.9 22.9	きゅうにゅう		こめごはん
			だいず きゅうにく ぶたにく ベーコン	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
			わかめ ミニフィッシュ	キャベツ にんじん コーン	
9 (水)	カレーうどん りょうにゅう はなやさいサラダ てづくりキャロットケーキ	606 23 22.9	ぶたにく なると きゅうにゅう	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー	ルウ うどん
			たまご	にんじん	くろざとう ごまきこ ベーキングパウダー あぶら
10 (木)	むぎいりごはん りょうにゅう しろみさかなのチリソース ナムル ひじきとたまごのスープ	646 27.2 19.9	きゅうにゅう		こめ むぎ
			たら	ねぎ にんにく しょうが	てんぷん さけ ケチャップ
			ひじき とうふ ベーコン たまご	ほうれんそう にんじん キャベツ	ごまあぶら ごま
11 (金)	むぎいりごはん りょうにゅう セルフぎゅうどん ごもくあつやきやまご さっぱりあえ	675 28.2 21.4	きゅうにゅう		こめ むぎ
			きゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース	さけ しらたき あぶら
			あつやきたまご		
			のり	ほうれんそう もやし にんじん	
14 (月)	むぎいりごはん りょうにゅう モロのからあげ きりほしだいこんのあえもの せんだうなべ なしゼリー	699 28.2 17.5	きゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ		あぶら
				きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	
			さけ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ	さといも すいとん ゼリー
15 (火)	ピザトースト りょうにゅう やさいスープ フルーツヨーグルト	676 25.3 22.1	きゅうにゅう サラミ チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	しょくパン
			ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
			ヨーグルト	みかん パイン もも ぶどう	さとう ナタデココ

11月9日(水曜日)は地域学校園統一の『おはなし給食』です!

今回は「妖怪アパートの優雅な日常 第5巻」の中からり子さんとコラボレーションします。

妖怪と一緒に住んでいるなんて、なんだか不思議なアパートですね。

今回は、り子さんが作る『カレーうどん』を給食で出します。

こころも身体もあたたまるカレーうどん。

考えただけでおな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	加味(kcal) タバク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだまわし 体の調子をととのえる	ちからあつ 力や熱のもとになる
16 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		32.7	ぶたにく	しょうが	みりん
		17.7	ちりめんじゃこ	こまつな	ごまあぶら さけ
			とり あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	さといも こんにやく
17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぎょうざロール ジャージャンどうふ タンタンはるさめスープ	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.7			ぎょうざロール あぶら
		20.7	ぶた あつあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい しょうが ししいたけ	さとう さけ でんぶん
			ぶたにく	えのきだけ しめじ はくさい ねぎ にはら	はるさめ
18 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに ぶりかけ	623	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.2	さわら しろみそ		さとう さけ みりん
		17.1		はくさい しょうが にんにく	ラー油
			ぶたにく	だいこん にんじん しょうが にんにく	こんにやく さといも さとう さけ ぶりかけ
21 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ コールスローサラダ みそしる	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		29.7	とりにく	しょうが	かたくりこ さけ あぶら
		20.5	とうふ みそ	キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ	
22 (火)	はちみつパン きゅうにゅう さつまいもシチュー ポパイサラダ	694	ぎゅうにゅう		はちみつパン
		23.8	ぶたにくとうにゅうこなチーズ	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
		23.8		ほうれんそう キャベツ もやし コーン	
24 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのみそに もやしとにらのごまあえ にくじゃが	705	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24	さばのみそに		
		22.2		もやし にはら にんじん	ごま さとう
			ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース	しらたき あぶら
25 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみさかなのみそチーズやき いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	671	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		30.6	メルルーサ みそ こなチーズ	レモン パセリ	
		17.5	のり	ほうれんそう キャベツ	
			ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん	じゃがいも さとう さけ
28 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう エッグカレー バンバンジーふうサラダ まんてんだいず	701	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.4	とりにく うすらのたまご	たまねぎ にんじん グリンピース	ルウ ケチャップ じゃがいも
		21.3		ほうれんそう キャベツ コーン	アーモンド
			まんてんまめ		
29 (火)	ビスキュイパン きゅうにゅう オムレツ ゆでやさい ワンタンスープ	689	たまご きゅうにゅう		こめこパン こむぎこ さとう マーガリン ごま
		27	オムレツ		
		30.1		にんじん キャベツ コーン プロッコリー	
			ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ	ワンタン
30 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな ぼんずあえ どさんこじる けんさんヨーグルト (いちご)	649	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.8	ほっけ	ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま
		16.5	ぶたにく みそ	にんじん もやし コーン ねぎ	じゃがいも マーガリン
			ヨーグルト		

給食実施回数 20回【米飯回数 14回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 2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。

※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

※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。

