



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

11月

# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう  
今月の給食目標

食品ロスを減らそう！

のこ た  
残さず食べよう！



| 日付                   | こんだてめい                | I和糖 -<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>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<br>体の調子をととのえる                           | ちからねつ<br>力や熱のもとになる            |
| 1 (水)                | むぎいりごはん ぎゅうにゅう        | 583                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめ むぎ                         |
|                      | やきざかな (あかうおかすづ 赤魚粕漬け) | 26.8                                     | あかうおかすづけ       |                                                |                               |
|                      | ごまあえ                  | 13                                       |                | こまつな キャベツ にんじん                                 | ごま さとう                        |
|                      | いなかじる                 |                                          | とりにく みそ        | かんぴょう にんじん ごぼう<br>こまつな                         | じゃがいも こんにゃく                   |
| 2 (木)                | ぎょうざめし ぎゅうにゅう         | 666                                      | ぶたにく ぎゅうにゅう    | しょうが かんぴょう しいたけ にら                             | こめ むぎ あぶら                     |
|                      | はるまき                  | 19.8                                     | はるまき           |                                                |                               |
|                      | バンサンスウ                | 22.8                                     |                | キャベツ にんじん もやし                                  | はるさめ さとう ごまあぶら                |
|                      | チンゲンサイととうふのスープ        |                                          | とうふ わかめ        | チンゲンサイ たまねぎ にんじん                               |                               |
| 6 (月)<br>おはなし<br>給食  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう        | 648                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめ むぎ                         |
|                      | セルフおやこどん              | 26.1                                     | とりにく たまご       | たまねぎ にんじん だけのこ<br>えだまめ                         | さとう こんにゃく                     |
|                      | ぐだくさんのみそしる            | 19.4                                     | あぶらあげ みそ とうにゅう | だいこん にんじん ごぼう ねぎ                               |                               |
|                      | りんご                   |                                          |                | りんご                                            |                               |
| 7 (火)<br>おはなし<br>給食  | こめこパン ぎゅうにゅう          | 618                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめこパン                         |
|                      | チキンソテー(レモンバターソース)     | 27                                       | とりにく           | レモン バセリ ニンニク                                   | バター                           |
|                      | いんげんのソテー              | 29.5                                     | ベーコン           | いんげん コーン                                       | マーガリン                         |
|                      | だいこんスープ               |                                          | とりにく           | だいこん にんじん たまねぎ<br>セロリー                         |                               |
| 8 (水)<br>おはなし<br>給食  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう        | 633                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめ むぎ                         |
|                      | ノギ屋のべんとう風とりめし         | 29.5                                     | とりにく ミートボール    | りんご にんじん ねぎ                                    | さとう かたくりこ                     |
|                      | けんちんじる                | 15.9                                     | とうふ            | にんじん ごぼう こまつな だいこん                             | こんにゃく さといも あぶら                |
|                      |                       |                                          |                |                                                |                               |
| 9 (木)<br>おはなし<br>給食  | あき かお<br>秋の香りのミートソース  | 906                                      | 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<br>マッシュルーム しょうが ニンニク<br>トマト | スパゲティ オリーブオイル<br>こむぎこ さとう あぶら |
|                      | スパゲティ                 |                                          |                |                                                |                               |
|                      | ゆでやさい ぎゅうにゅう          | 33.5                                     | ぎゅうにゅう         | ブロッコリー コーン                                     |                               |
|                      | りんごパイ🍏かもしれないパイ        |                                          |                | りんご🍏かもしれないもの                                   | パイシート さとう                     |
| 10 (金)<br>おはなし<br>給食 | むぎいりごはん ぎゅうにゅう        | 674                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめ むぎ                         |
|                      | さばのたつたあげ              | 27.2                                     | さば             | しょうが                                           | かたくりこ あぶら                     |
|                      | おひたし                  | 22.2                                     |                | ほうれんそう にんじん もやし                                |                               |
|                      | ひつつみじる                |                                          | とりにく           | こまつな だいこん にんじん                                 |                               |
| 13 (月)               | むぎいりごはん ぎゅうにゅう        | 611                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめ むぎ                         |
|                      | ぶたにくのしょうがやき           | 32.1                                     | ぶたにく           | しょうが                                           |                               |
|                      | こまつなとじゃこのいためもの        | 16.1                                     | ちりめんじゃこ        | こまつな                                           | ごまあぶら                         |
|                      | さつまじる                 |                                          | とりにく とうふ みそ    | にんじん ごぼう ねぎ だいこん                               | さといも こんにゃく                    |
| 14 (火)               | ピザトースト ぎゅうにゅう         | 677                                      | 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                              | しょくパン                         |
|                      | やさいスープ                | 25.3                                     | ベーコン           | たまねぎ にんじん キャベツ もやし<br>こまつな                     |                               |
|                      | フルーツヨーグルト             | 22.4                                     | ヨーグルト          | みかん パイン もも                                     | ナタデココ さとう                     |
|                      |                       |                                          |                |                                                |                               |
| 15 (水)               | ごこくごはん ぎゅうにゅう         | 670                                      | ぎゅうにゅう         |                                                | こめ ごこくまい                      |
|                      | さんまのみぞれに              | 23.3                                     | さんまのみぞれに       |                                                |                               |
|                      | おひたし                  | 22                                       |                | ほうれんそう キャベツ にんじん                               | ごま                            |
|                      | ごもくきんぴら               |                                          | ぶたにく さつまあげ     | ごぼう にんじん だいこん                                  | こんにゃく さとう あぶら                 |

★読書週間に合わせて11/6(月)～11/10(金)のあいだで、地域学校園統一のおはなし給食を実施します！



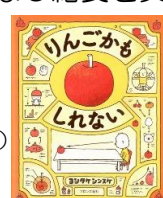
11/6 (月) そして、バトンが渡された

11/7 (火) はかせ あい すうしき  
博士の愛した数式



11/8 (水) 精霊の守り人

★田原小セレクト11/9 (木) りんごかもしれない



★田原小セレクト  
11/10 (金)  
『注文の多い料理店』や  
『銀河鉄道の夜』などの  
作品をつくった宮沢賢治。  
みなさんも読んでみてね！



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

11月

# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう  
今月の給食目標

食品ロスを減らそう！

のこ た  
残さず食べよう！



| 日付     | こんだてめい         | I和食 -<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>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<br>体の調子をととのえる                 | ちからねつ<br>力や熱のもとになる          |
| 16 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 630                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | おつかれサマー！トマたまどん | 28.9                                     | とりにく たまご                   | たまねぎ トマト ニンニク えだまめ                   | あぶら                         |
|        | いものこじる         | 16.4                                     | とうふ みそ                     | ねぎ こまつな にんじん                         | こんにゃく さといも                  |
| 17 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 642                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | ひきにくとまめのカレー    | 24.3                                     | ぎゅうにく ぶたにく<br>レンズまめ だいふくまめ | たまねぎ にんじん ニンニク トマト                   |                             |
|        | ゆでやさい          | 17.4                                     |                            | ほうれんそう キャベツ コーン                      |                             |
|        | ミニフィッシュ        |                                          | ミニフィッシュ                    |                                      |                             |
| 20 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 633                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | とりにくのからあげ      | 30.2                                     | とりにく                       | しょうが                                 | かたくりこ あぶら                   |
|        | いそべあえ          | 18.5                                     | のり                         | ほうれんそう キャベツ にんじん                     |                             |
|        | みそしる           |                                          | とうふ みそ                     | なめこ ねぎ                               |                             |
| 21 (火) | りんごパン ぎゅうにゅう   | 679                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | りんごパン                       |
|        | 焼きビーフン         | 22.1                                     | ぶたにく                       | たまねぎ キャベツ にんじん<br>しいたけ ピーマン          | ビーフン あぶら                    |
|        | ほうれんそうとたまごのスープ | 17.6                                     | とうふ たまご                    | ほうれんそう たまねぎ                          | かたくりこ                       |
|        | はちみつレモンゼリー     |                                          |                            |                                      | はちみつレモンゼリー                  |
| 22 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 658                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | ぶたにくとやさいのみそいため | 26.7                                     | ぶたにく                       | キャベツ ねぎ にんじん しいたけ<br>ピーマン            | さとう かたくりこ                   |
|        | たまごとわかめのスープ    | 19.6                                     | わかめ たまご                    | たまねぎ                                 |                             |
|        | とちぎけんさんヨーグルト   |                                          | ヨーグルト                      |                                      |                             |
| 24 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 628                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | さわらのみそやき       | 26.8                                     | さわら みそ                     |                                      |                             |
|        | はくさいキムチ        | 17.6                                     |                            | はくさい しょうが                            |                             |
|        | だいこんのちゅうかに     |                                          | ぶたにく                       | だいこん にんじん しょうが<br>ニンニク               | こんにゃく さといも さとう<br>あぶら ごまあぶら |
| 27 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 647                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | ぎょうざロール        | 23.2                                     | ぎょうざロール                    |                                      | あぶら                         |
|        | チャーシャンとうふ      | 20.2                                     | 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<br>チンゲンサイ しょうが    | さとう かたくりこ                   |
|        | タンタンはるさめスープ    |                                          | ぶたにく とうにゅう                 | えのき しめじ はくさい にんじん<br>ねぎ にら しょうが ニンニク | はるさめ                        |
| 28 (火) | はちみつパン ぎゅうにゅう  | 698                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | はちみつパン                      |
|        | さつまいものシチュー     | 23.5                                     | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>なまクリーム チーズ  | にんじん たまねぎ パセリ                        | さつまいも こむぎこ<br>マーガリン         |
|        | ゆでやさい          | 24.7                                     |                            | ほうれんそう キャベツ もやし コーン                  |                             |
| 29 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 614                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | スタミナやき         | 30.3                                     | ぶたにく                       | にんじん たまねぎ ピーマン<br>ニンニク しょうが          | さとう                         |
|        | からしあえ          | 17.5                                     |                            | もやし にんじん こまつな キャベツ                   | ごま                          |
|        | みそしる           |                                          | あぶらあげ とうふ みそ               | ほうれんそう                               |                             |
| 30 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう | 713                                      | ぎゅうにゅう                     |                                      | こめ むぎ                       |
|        | モロのからあげ        | 28.5                                     | モロ                         | しょうが                                 | マヨネーズ かたくり<br>あぶら           |
|        | きりぼしだいこんのポンずあえ | 18.1                                     | のり                         | きりぼしだいこん ほうれんそう<br>にんじん              | ごま ごまあぶら                    |
|        | せんどうなべ わなしゼリー  |                                          | さけ とうふ あぶらあげ<br>みそ         | はくさい ねぎ にんじん ごぼう<br>だいこん しいたけ        | うどん さといも なしゼリー              |

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 / 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。

※ぎゅうにゅう（栃木県産）は毎日です。※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。

★11/16は宇都宮市産のトマトをつかった献立が出ます！★

みなさんは宇都宮市でたくさんトマトをつくっていることを知っていましたか？実は一年を通してトマトをつくっているんですよ！

そんなおいしいトマトを知ってもらって食べてもらうことで、「地産地消」になるのでみなさんも積極的に地元の物を食べましょう！

