



11月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校
給食回数 19回

(ごはん15回 市産小麦パン3回 めん1回)

ひづけ 日付	こんだてめい			I材料 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
	しゅしゅく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ 副菜		ち にく 血や肉になる しょくひん 食品(あか)	からたしょうしとの 体の調子を整える しょくひん 食品(みどり)	ちかぬつもと 力や熱の元になる しょくひん 食品(きいろ)
1 (火)	ごはん		さんまみぞれ煮 おひたし ごもく 五目きんぴら	649 23.9 20.2 2.4	牛乳 さんま さつま揚げ ぶた肉	こまつな キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん	ごめ ごま サラダ油 さとう
2 (水)	ごはん		あつや たまご きりぼし だいこん 厚焼き卵 切干大根のナムル マーボー野菜炒め	644 23.8 20 2	牛乳 卵焼き ぶた肉 みそ	切干大根 にんじん ほうれん草 キャベツ だけのこ水煮 さやいんげん にんにく しょうが	ごめ サラダ油
4 (金)	ごはん		スタミナ焼き からしあえ とうふ 豆腐のみそ汁	620 31.2 18.1 2.2	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ みそ かつお節(だし)	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ	ごめ サラダ油 さとう
7 (月)	うんどうかい だいきぎゅう 運動会の代休						
8 (火)	ごはん		さわらのみそ焼き 白菜キムチ だいこん ちゅうか に 大根の中華煮 わかめふりかけ	633 27.1 17.9 1.9	牛乳 さわら みそ ぶた肉 わかめふりかけ	はくさい しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく	ごめ ごま油 さといも サラダ油 さとう
9 (水)	ごはん		とりにく だいず 鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 味付のり	702 29.3 25.4 2.1	牛乳 とり肉 大豆 みそ とうふ かつお節(だし) のり	干しいたけ にんじん だけのこ水煮 さやいんげん ごぼう こんにゃく こまつな だいこん	ごめ でん粉 サラダ油 さとう さといも
10 (木)	ごはん		ちくわの二色揚げ(カレー・青のり) だいこん とうふ にももの 大根おろし 高野豆腐の煮物	676 27.1 19.7 2.1	牛乳 焼ちくわ ぶた肉 高野とうふ 青のり	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく	ごめ 小麦粉 サラダ油 さとう
11 (金)	スパゲ ティ		あき かお 秋の香りのミートソース ゆで野菜サラダ みかん	618 27.1 17.7 2	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト水煮 みかん	スパゲティ オリーブオイル マーガリン サラダ油 ざらめ
14 (月)	はちみ つパン		さつまいものシチュー コーンサラダ	688 22.9 24 2.1	牛乳 ぶた肉 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ もやし ホールコーン	パン さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油
15 (火)	ごはん		いかのみそ漬け焼き おひたし すいとん	607 29.6 13.5 2.4	牛乳 いか みそ とり肉 かつお節(だし)	しょうが ほうれん草 にんじん もやし こまつな だいこん	ごめ さとう 小麦粉
16 (水)	ごはん		ビーフカレー ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	684 19.2 17 1.7	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト水煮 しょうが にんにく キャベツ こまつな	ごめ サラダ油 じゃがいも セノビーゼリー
17 (木)	ごはん		さけ なんぶ や 鮭の南部焼き 塩こんぶあえ い とうふ 炒り豆腐	658 33.9 19.1 1.8	牛乳 秋鮭 こんぶ とうふ ぶた肉	キャベツ だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ むき枝豆	ごめ ごま ごま油 さとう サラダ油
18 (金)	ごはん		とりにく あ 鶏肉のから揚げ いそべあえ なめこ とうふ なめこ豆腐のみそ汁	641 29.6 20.6 1.9	牛乳 とり肉 のり とうふ みそ かつお節(だし)	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん なめこ ねぎ	ごめ でん粉 サラダ油
21 (月)	コッペ パン		セルフホットドッグ かぶのシチュー ザワークラウト(酢キャベツ)	699 25.3 32.3 2.4	牛乳 ホークウィンナー ベーコン 生クリーム	キャベツ レモン汁 かぶ たまねぎ ホールコーン にんじん	パン さとう マーガリン 小麦粉
22 (火)	ごはん		や ざかな あかうお づ 焼き魚(赤魚かす漬け) ごまあえ 田舎汁	591 27.1 14.4 1.8	牛乳 赤魚粕漬 とり肉 かつお節(だし) みそ	ほうれん草 にんじん キャベツ かんびょう ごぼう こんにゃく こまつな	ごめ さとう ごま じゃがいも サラダ油
24 (木)	ぎょうざ めし		はるま 春巻き バンサンスウ チンゲン菜と豆腐のスープ	679 19.7 27.8 2.4	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	しょうが かんびょう しいたけ にら キャベツ にんじん もやし きゅうり	ごめ サラダ油 はるさめ さとう ごま油
25 (金)	ごはん		プルコギ風炒め物 ワンタンスープ	661 25.5 19.9 2.2	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	ごめ ごま さとう ごま油 ワンタン
28 (月)	メーブル シュガー トースト		チリコンカン ブロッコリーのサラダ	696 27.9 27.7 2.5	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム むき枝豆 トマト水煮 トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	パン マーガリン メーブルシュガー サラダ油
29 (火)	ごはん		モロのから揚げ 船頭鍋 きりぼし だいこん 切干大根のぼん酢あえ わなし 和梨ゼリー	697 28.6 18.4 2.2	牛乳 モロ のり 秋鮭 とうふ 油あげ みそ かつお節(だし)	しょうが 切干大根 ほうれん草 にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいこん	ごめ でん粉 サラダ油 小麦粉 和梨ゼリー
30 (水)	ごはん		とりにく や 鶏肉のみそチーズ焼き からしあえ いものこ汁	662 28.3 24.6 2	牛乳 とり肉 みそ チーズ とうふ かつお節(だし)	パセリ レモン汁 ほうれん草 にんじん もやし はくさい こんにゃく ねぎ	ごめ さといも

今月の給食で使用する旬の食材

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、
価格も安価な時期のことをいいます。



はくさい・かぶ・ねぎ

11月の献立 栄養分析表

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	658	26.7	21.0	342	304	0.60	0.55	28	2.1	4.6
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0