



11月分 こんだてよいひょう

令和5（2023）年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひつけ 日付	こんだてめい			I初 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 ・ ふくさい 副菜		ちにく 血や肉になる しよひん 食品(あか)	から煮ようしとの 体の調子を整える しよひん 食品(みどり)	ちかぬつもと 力や熱の元になる しよひん 食品(きいろ)
1 (水)	ごはん		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め わかめスープ セノビーゼリー	624 24.1 14.7 1.9	牛乳 みそ ぶた肉 わかめ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しいたけ えのきたけ	こめ さとう はるさめ ゼリー サラダ油 でん粉 ごま油
2 (木)	ごはん		さけ なんぶ や 鮭の南部焼き しお こんぶ あえ 炒り豆腐	656 33.9 19.1 1.8	牛乳 こんぶ ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ むぎ枝豆	こめ ごま油 さとう サラダ油 いりごま さとう
6 (月)	こめこ 米粉 パン		いかとさつまいもの揚げ煮 ゆで野菜サラダ アップルハニー	665 26.7 22.2 1.8	牛乳 いか	キャベツ こまつな パセリ	米粉パン でん粉 さとう はちみつ さつまいも サラダ油
7 (火)	スパゲ ティ		あき かお 秋の香りのミートソース ブロッコリーのサラダ みかん	641 29.3 19.2 2	牛乳 ぶた肉	にんじん エリンギ マッシュルーム しょうが にんにく カットトマト ブロッコリー	スパゲティ オリーブオイル マーガリン サラダ油 さらめ
8 (水)	ごはん		スタミナ焼き からしあえ じゃがいものみそ汁	628 29.3 16.5 2.4	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 わかめ かつお節(だし)	にんじん ピーマン しょうが こまつな キャベツ	こめ さとう じゃがいも サラダ油
9 (木)	ごはん		いわしのおかか煮 おひたし ごもく 五目きんぴら	611 25.4 2.2 2.1	牛乳 さつまあげ いわし ぶた肉	こまつな にんじん だいこん キャベツ ごぼう	こめ こんにゃく さとう いりごま サラダ油
10 (金)	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 やさいいた 野菜炒め	630 23.4 18.2 2	牛乳 ぶた肉 たまご みそ	きりぼし大根 こまつな 国産たけのこ にんにく しょうが にんじん キャベツ	こめ さとう サラダ油
13 (月)	コッパ パン		チリコンカン コーンサラダ けんさん 県産とちおとめジャム	622 26.6 21.8 2.2	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム カットトマト ほうれんそう にんじん むぎ枝豆 トマトピューレ コーン	パン とちおとめジャム サラダ油
14 (火)	ごはん		さわらのさいきょうや 白京焼き 白菜キムチ だいこん 中華煮 おかかふりかけ	613 27 18.5 1.8	牛乳 みそ さわら ぶた肉	はくさい にんにく しょうが だいこん にんじん	こめ さといも こんにゃく さとう ごま油 サラダ油
15 (水)	ごはん		チキンカレー こんにゃくサラダ けんさん 県産ヨーグルト	724 22.3 21.6 1.9	牛乳 ヨーグルト とり肉	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも ごま油 サラダ油
16 (木)			とりにく 鶏肉のから揚げ いそべあえ なめこのみそ汁	357 23.9 19.7 1.8	牛乳 のり みそ とり肉 とうふ かつお節(だし)	しょうが キャベツ なめこ ほうれんそう にんじん ねぎ	でん粉 さとう サラダ油
17 (金)	わかめ ごはん		や さかな あかうお 焼き魚(赤魚かす漬け) ごまあえ いなか じる 田舎汁	618 28.4 15.8 2.2	牛乳 赤魚 みそ わかめ とり肉 かつお節(だし)	こまつな にんじん ごぼう キャベツ かんぴょう	こめ さとう こんにゃく すりごま じゃがいも サラダ油
20 (月)	はちみつ パン		さつまいものシチュー ゆで野菜サラダ	681 22.9 23.3 1.9	牛乳 バター チーズ ぶた肉 生クリーム	にんじん パセリ キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう もやし	パン さとう 小麦粉 サラダ油 小麥粉
21 (火)	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 あじつ 味のり	703 29.2 25.4 2.1	牛乳 大豆 とうふ のり みそ かつお節(だし)	干しいたけ 国産たけのこ ごぼう だいこん にんじん こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく さといも でん粉 さとう
22 (水)	ごはん		おつかれサマー！トマたま丼 かぶ入り野菜スープ 国産みかんゼリー	668 25.8 20.3 1.8	牛乳 たまご とり肉 ベーコン	たまねぎ むぎ枝豆 にんにく キャベツ もやし かぶ	こめ みかんゼリー さとう サラダ油
24 (金)	ごはん		モロのから揚げ せんどうなべ 船頭鍋 きりぼしだいこん ず わなし 切干大根のぼん酢あえ 和梨ゼリー	669 29.5 17.8 1.8	牛乳 油あげ みそ モロ とうふ かつお節(だし)	きりぼし大根 にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう はくさい ごぼう しいたけ	こめ ごま油 うどんシート 和梨ゼリー さといも
27 (月)	コッパ 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)	697 25.7 32.3 2.3	牛乳 ベーコン 生クリーム ウィンナー バター	キャベツ かぶ コーン レモン汁 たまねぎ にんじん	パン 小麦粉 さとう
28 (火)	ごはん		いかのみそ漬け焼き おひたし すいとん	624 31.4 13.7 2.4	牛乳 みそ かつお節(だし) いか とり肉	しょうが はくさい こまつな にんじん ほうれんそう もやし だいこん	こめ 小麦粉 さとう
29 (水)	ぎょうざ 餃子 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	678 19.8 27.8 2.5	牛乳 春巻 わかめ ぶた肉 とうふ	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり かんぴょう にら にんじん もやし	こめ はるさめ ごま油 さとう サラダ油
30 (木)			お弁当の日 給食から牛乳がでます				

★児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、作付面積が県内1位である宇都宮市産トマトを使用した給食(トマト料理)を今月から、市内小中学校において月1回実施します。

11月の献立 栄養分析表

	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	652	26.8	20.2	346	346	0.60	0.56	34	2.0	4.5
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	4.5

※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。