11月 給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinets/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群（牛乳・チーズ・卵）	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群（緑黄色野菜） 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖） 6群（油・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
2	月	ひき肉と豆のカレーライス	豚肉　レンズ豆　大福豆	にんにく　たまねぎ　トマト　にんじん	米　麦　サラダ油	678 kcal
		牛乳	牛乳			22.1 g
		和風サラダ		キャベツ　にんじん　もやし　とうもろこし	和風ドレッシング	18.5 g
		アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.0 g
4	水	ミルクパン　牛乳	牛乳		ミルクパン	679 kcal
		県産とちあいかジャム			とちあいかジャム	29.8 g
		鶏肉と野菜のケチャップあえ	鶏肉	ピーマン　にんじん　たまねぎ　レモン	片栗粉　サラダ油　さとう	20.5 g
		かぶ入り野菜スープ　セレクト給食		たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし　かぶ　セロリ		2.3 g
		セレクトゼリー（りんごorラフランス）			セレクトゼリー	
5	木	麦入りごはん			米　麦	588 kcal
		牛乳	牛乳			24.5 g
		ほっけの文化干し	ほっけ			14.5 g
		ごまあえ		ほうれんそう　にんじん　キャベツ	さとう　ごま	2.5 g
		道産子汁	豚肉　わかめ	にんじん　もやし　とうもろこし　ねぎ　にんにく	じゃがいも　サラダ油　バター	
6	金	ひじきごはん　いい歯の日献立	ひじき　鶏肉　大豆　油揚げ	にんじん　ごぼう　こんにゃく	米　麦　さとう　ごま　サラダ油	675 kcal
		牛乳	牛乳			26.1 g
		きびなごフライ	きびなご		サラダ油	20.1 g
		根菜のみそ汁		にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　こまつな		2.0 g
		グミ			グミ	
9	月	ごはん（にじのきらめき）			米	669 kcal
		牛乳　お米食べ比べ給食	牛乳			27.1 g
		ちくわの二色揚げ	ちくわ　青のり		小麦粉　サラダ油	19.7 g
		大根おろし		だいこん		2.2 g
		高野豆腐の煮物	豚肉　高野豆腐	にんじん　しいたけ　いんげん　ごぼう　こんにゃく	サラダ油　さとう	
10	火	ごはん（コシヒカリ）			米	606 kcal
		牛乳　お米食べ比べ給食	牛乳			22.7 g
		ぎょうざロール	ぎょうざロール		サラダ油	19.4 g
		チャーシャン豆腐	豚肉　生揚げ	たまねぎ　もやし　にんじん　チンゲン菜　しいたけ　しょ	サラダ油　さとう　片栗粉	2.4 g
		茎わかめのスープ	茎わかめ　豚肉	キャベツ　にんじん　たけのこ　もやし	ごま油	
11	水	オムライス	鶏肉	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　マッシュルーム グリンピース	米　麦　マーガリン	657 kcal
		（チキンライス・たまご焼き・ケチャップ）	たまご			26.0 g
		牛乳	牛乳			22.4 g
		フレンチサラダ		にんじん　とうもろこし　ブロッコリー	サラダ油	2.4 g
		手づくりココアプリン	牛乳　ココア		プリンの素	
12	木	麦入りごはん　お魚ふりかけ			米　麦　ごま	616 kcal
		牛乳	牛乳			26.5 g
		さわらの西京焼き	さわら			16.5 g
		白菜キムチ		白菜		2.2 g
		大根の中華煮	豚肉	だいこん　にんじん　こんにゃく　しょうが　にんにく	さといも　サラダ油 さとう　ごま油	
13	金	コッペパン　牛乳	牛乳		コッペパン	683 kcal
		マーマレードジャム			マーマレードジャム	25.2 g
		さつまいもシチュー	豚肉　牛乳　脱脂粉乳 生クリーム　粉チーズ	にんじん　たまねぎ　パセリ	さつまいも　小麦粉 マーガリン　サラダ油	23.2 g
		イタリアンサラダ		ほうれんそう　キャベツ　もやし　とうもろこし	イタリアンドレッシング	2.1 g

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群（牛乳・チーズ・海藻）	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群（緑黄色野菜） 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖） 6群（油・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
16	月	麦入りごはん 宮っ子ランチ			米　麦	603 kcal
		牛乳	牛乳			23.8 g
		にしんの照り焼き	にしん	しょうが	さとう　ごま	15.8 g
		おひたし		ほうれんそう　にんじん　はくさい		2.2 g
		トマ豚汁	豚肉　豆腐	にんじん　トマト　だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　サラダ油	
17	火	米粉パン			米粉パン	614 kcal
		牛乳	牛乳			28.7 g
		チリコンカン	豚肉　大豆　ベーコン	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース　トマ	サラダ油	22.8 g
		青じそサラダ		キャベツ　にんじん　こまつな	青じそドレ	2.3 g
		県産ヨーグルト	県産ヨーグルト			
18	水	さつまいもおこわ			米　もち米　さつまいも 黒ごま	679 kcal
		牛乳	牛乳			26.8 g
		鶏肉の米粉からあげ	鶏肉	しょうが	米粉　サラダ油	24.9 g
		もやしの磯辺あえ	のり	もやし　ほうれんそう		2.2 g
		なめこのみそ汁　りんご	豆腐	なめこ　ねぎ　りんご		
19	木	麦入りごはん			米　麦	659 kcal
		牛乳	牛乳			25.6 g
		とちまる君厚焼きたまご	厚焼きたまご			20.8 g
		もやしとにらのごまあえ		もやし　にら　にんじん	ごま	2.7 g
		マーボー野菜炒め	豚肉	キャベツ　たけのこ　にんじん　いんげん にんにく　しょうが　たまねぎ	サラダ油	
20	金	肉みそうどん KOYO献立	豚肉　大豆ミート	にんじん　たまねぎ　しいたけ　にんにく　にら	うどん　サラダ油　さとう 片栗粉	598 kcal
		牛乳	牛乳			23.7 g
		春雨サラダ		にんじん　きゅうり　もやし	春雨　ごま　ごま油	18.8 g
		焼きいも			さつまいも	2.7 g
24	火	麦入りごはん 和食の日献立			米　麦	618 kcal
		牛乳	牛乳			28.6 g
		さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう　ごま油	18.4 g
		ごまあえ		ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん	ごま　さとう	2.5 g
		生揚げのみそ汁	生揚げ　わかめ	だいこん　ねぎ		
25	水	ピザトースト	サラミ　チーズ	たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム	食パン	671 kcal
		牛乳	牛乳			25.2 g
		野菜スープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし　こまつな		22.1 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん　パイン　もも	さとう　ナタデココ	2.7 g
26	木	麦入りごはん			米　麦	665 kcal
		牛乳	牛乳			28.8 g
		鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉　大豆	しいたけ　にんじん　たけのこ　いんげん	片栗粉　サラダ油　さとう	19.9 g
		けんちん汁	豆腐	にんじん　ごぼう　こんにゃく　こまつな　だいこん	さといも　サラダ油	2.2 g
27	金	自分で作ったおにぎり				666 kcal
		牛乳 おにぎりの日	牛乳			23.8 g
		鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉　チーズ	レモン　パセリ	ノンエッグマヨ	21.7 g
		からしあえ		ほうれんそう　にんじん　もやし　はくさい	ごま	2.2 g
		いものこ汁	豆腐	ねぎ　こまつな　にんじん　こんにゃく	さといも	
30	月	小松菜チャーハン	なると　たまご	しょうが　ねぎ　こまつな	米　麦　サラダ油　さとう	614 kcal
		牛乳	牛乳			24.0 g
		中華サラダ		ほうれんそう　キャベツ　にんじん	ごま油	17.8 g
		わんたんスープ	豚肉	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ	わんたん	2.7 g
		牛乳かん	寒天　牛乳	みかん	さとう	

★都合により，給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数１９回　　（米飯回数　１３回　県産小麦パン　４回）

≪給食目標≫

食事をする環境を整えよう。

16日～20日は，地産地消週間です！地元の食材がたくさん出ます。

☆主な地場産物☆


トマト


さつまいも


りんご


こめ

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	644 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5ｇ	25.7 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	19.9 g
塩分相当	2.0ｇ	2.3 g