

11月の給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

ひつけ 日付		こん だて 献 立		お も な ざ い り よ う								エネルギー kcal					
				ち にく し ゅくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ ち ょうし との し ゅくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)				ねつ ちから 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)					
				1群 (魚・肉・豆)		2群 (牛乳・チーズ・ 海藻)		3群 (緑黄色野菜)		4群 (淡色野菜・きのこ・果物)		5群 (ごはん・パン・ 麺・いも・砂糖)		6群 (油・種実)		脂 質 (g)	
				1群 (魚・肉・豆)		2群 (牛乳・チーズ・ 海藻)		3群 (緑黄色野菜)		4群 (淡色野菜・きのこ・果物)		5群 (ごはん・パン・ 麺・いも・砂糖)		6群 (油・種実)		水分 相当 (g)	
1	(火)	餃子めし	餃子祭り給食	豚肉		にら		干瓢 椎茸 生姜		こめ むぎ	サラダ油	715 kcal					
		牛乳			牛乳							26 g					
		春巻		春巻						サラダ油	21 g						
		チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	青梗菜 人参	玉ねぎ	春雨	1.9 g									
2	(水)	朝焼コッペパン						コッペパン			634 kcal						
		いちごジャム						いちごジャム			25 g						
		牛乳		牛乳						22 g							
		ゆで野菜			法蓮草	キャベツ コーン もやし	イタリアンドレッシング	1.8 g									
		マカロニのクリーム煮	鶏肉 エビ	牛乳 脱脂粉乳	人参 グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	マーガリン サラダ油									
3	(水)	文 化 の 日															
4	(金)	スパゲティー	おはなし給食					たまご茸 大根 生姜		スパゲティー	パスタオイル	715 kcal					
		秋の香りのミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ えのき マッシュルーム	小麦粉 さらめ マーガリン サラダ油	26 g									
		牛乳		牛乳					21 g								
		ゆで野菜			人参 ブリッコリー	キャベツ	フレンチドレッシング	1.9 g									
		やきいも					さつまいも										
7	(月)	チキンライス	いい歯の日給食	鶏肉		人参 グリンピース	玉ねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ	マーガリン	654 kcal							
		牛乳		牛乳					22 g								
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ						20 g								
		ゆで野菜			人参 ブロッコリー	コーン	和風ゆず醤油ドレッシング	2.2 g									
		青りんごグミ					青りんごグミ										
8	(火)	お弁当の日										kcal					
		牛乳		牛乳						g							
		スイートポテト		牛乳				さつまいも さとう パター	g								
										g							
9	(水)	ハイジのパン切り自入り						ハイジのパン 粉糖		608 kcal							
		セルフハムチーズサンド	ボークハム	スライスチーズ					26 g								
		レタス				レタス			24 g								
		牛乳		牛乳					2.5 g								
		きのこのスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ えのき	小麦粉	マーガリン									
		手づくりりんごゼリー				りんご レモン	さとう ゼラチン										
10	(木)	ひじきごはん		油揚げ	ひじき	人参	ごぼう 枝豆	こめ むぎ	蒟蒻 さとう	643 kcal							
		牛乳		牛乳					21 g								
		ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 天ぷら粉	サラダ油 カレー粉	17 g								
		大根おろし(しょうゆ)				大根			2.1 g								
		みかん				みかん											
11	(金)	麦入りごはん	おはなし給食					こめ むぎ		701 kcal							
		牛乳		牛乳					21 g								
		あんかけ豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		グリンピース		さとう でん粉		21 g								
		わかめのサラダ		わかめ	人参	キャベツ もやし	青じそドレッシング	2.2 g									
		大根のおみそしる	油揚げ みそ 鰹節		大根葉	大根											
		バナナのケーキ	鶏卵			バナナ レモン汁	小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖	サラダ油									
12	(土)	収 入 祭 日															
14	(月)	振 替 休 日															
15	(火)	七五三お祝いちらし寿司		鶏肉 油揚げ 錦糸卵	なると 刻のり	人参 枝豆 蓮根	筍 椎茸 干瓢 ごぼう	こめ むぎ	さとう 蒟蒻	675 kcal							
		牛乳		牛乳					サラダ油	20 g							
		わかめのすまし汁	鰹節	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ			21 g								
		真産いちごヨーグルト		ヨーグルト					1.6 g								
16	(水)	麦入りごはん								646 kcal							
		牛乳		牛乳					26 g								
		焼魚(ほっけ)	ホッケ						17 g								
		ごま和え			法蓮草 人参	キャベツ	さとう	擦ごま	2.1 g								
		道産子汁	豚肉 みそ 鰹節	わかめ	人参	もやし コーン ねぎ 大根	じゃが芋 サラダ油 パター										

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal	
			ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海産)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群 (油・糧実)	塩分相当 (g)	
17 (木)	フランスパン						フランスパン		610 kcal	
	ラフランスジャム						ラ・フランスジャム		28 g	
	牛乳 おはなし給食		牛乳						19 g	
	ホキのムニエル	ホキ					小麦粉 マーガリン サラダ油		2.4 g	
	りっちゃんの元気サラダ	ハム けずり節	塩昆布	人参 ミニトマト	キャベツ 胡瓜 コーン	さとう	サラダ油			
	チキンポトフ	鶏肉		人参 セロリ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋				
ワインゼリー						ワインゼリー				
18 (金)	麦入りごはん						こめ むぎ		696 kcal	
	牛乳		牛乳						27 g	
	鶏肉と大豆の味噌炒め	鶏肉 大豆 みそ		人参 ビーマン パプリカ	椎茸 筍	でん粉 さとう	サラダ油		24 g	
	けんちん汁	鯉節		人参 小松菜	ごぼう 大根	蒟蒻 里芋	サラダ油		2.1 g	
21 (月)	麦入りごはん 梵天祭り給食						こめ むぎ		621 kcal	
	牛乳		牛乳						27 g	
	さわらの柚庵焼	サワラ みそ				ゆず			19 g	
	白菜のゆず漬		塩昆布	人参	ゆず 白菜	さとう			1.6 g	
22 (火)	大根のゆず煮	鶏肉 鯉節			ゆず 大根					
	麦入りごはん						こめ むぎ		660 kcal	
	牛乳		牛乳						27 g	
	スタミナ焼	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ 大根 生姜	さとう	サラダ油		20 g	
たまごとかめのスープ	鶏卵	わかめ		玉ねぎ 生姜	でん粉			2.0 g		
	ヤクルト元気ヨーグルト		ヨーグルト							
23 (水)	運動 労 感謝 の 日									
24 (木)	麦なしごはん						こめ		659 kcal	
	牛乳 宮っ子ランチ 秋		牛乳						27 g	
	モロのから揚げ	モロ唐揚げ						サラダ油	19 g	
	切干大根のポン酢和え		刻のり	人参 法連草	切干大根			炒ごま ごま油	2.0 g	
	船頭鍋	鮭 豆腐 油揚げ みそ 鯉節	人参		白菜 ねぎ 大根 椎茸	里芋 うどんシート				
	にっこり梨				梨					
25 (金)	エッグカレーライス	鶏肉 うすら卵	粉チーズ	人参 グリンピース	玉ねぎ 大根	こめ むぎ	じゃが芋 サラダ油		789 kcal	
	牛乳 晃陽地域学校園 統一献立		牛乳						23 g	
	ゆで野菜				もやし キャベツ コーン		和風ドレッシング		20 g	
	KOYO鬼饅頭		牛乳			さつま芋 さとう	黒ごま サラダ油		2.3 g	
28 (月)	麦入りごはん						こめ むぎ		645 kcal	
	牛乳		牛乳						23 g	
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮							21 g	
	おひたし			法連草 人参	キャベツ もやし		炒ごま		2.3 g	
五目さんぴら	薩摩揚げ 豚肉		人参	ごぼう 大根	蒟蒻 さとう	サラダ油	炒ごま			
29 (火)	米粉パン						米粉パン		688 kcal	
	牛乳		牛乳						27 g	
	さつまいものシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	人参 パセリ		玉ねぎ さつまいも	小麦粉 マーガリン サラダ油			28 g	
	ゆで野菜			法連草	キャベツ コーン もやし		炒ごま ごま油		1.9 g	
グレープフルーツ				グレープフルーツ						
30 (水)	五穀ごはん						こめ 五穀		592 kcal	
	牛乳		牛乳						26 g	
	焼き魚 (赤魚粕漬)	赤魚							14 g	
	ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	さとう	擦ごま		1.7 g	
田舎汁	鶏肉 みそ 鯉節		人参 小松菜	干瓢 ごぼう	じゃが芋 蒟蒻	サラダ油				

★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 18回 (米飯回数13回 県産小麦パン2回 米粉パン1回)

《給食目標》

しょくじをするかんきょうをととのえよう！

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で10月4日に給食用食材である「徳次郎町産 さつまいも」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

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	664 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	24.9 g
脂質	14.4g～21.6g	20.4 g
塩分相当	2.0g	2.03 g