

# 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

| ひづけ<br>日付 | こんだて<br>献立                                         | おもなざいりょう                                     |                    |                                                        |                                  |                                               |                           | たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>塩分<br>相当 (g)  |  |
|-----------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|--|
|           |                                                    | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>あかいろ ふんるい<br>(赤色の分類) |                    | からだちょうしととのしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろ ふんるい<br>(緑色の分類) |                                  | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>きいろ ふんるい<br>(黄色の分類) |                           |                                       |  |
|           |                                                    | 1群 (魚・肉・豆)                                   | 2群 (牛乳・チーズ・<br>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・<br>麺・いも・砂糖)                       | 6群 (油・種実)                 |                                       |  |
| 1 (水)     | 餃子めし<br>牛乳<br>焼き目入り餃子<br>青梗菜と豆腐のスープ                | 豚肉 大豆ミート                                     | 牛乳                 | にら                                                     | 干瓢 生姜 キャベツ 椎茸                    | こめ むぎ                                         |                           | 607 kcal<br>23.9 g<br>17.3 g<br>1.5 g |  |
|           | みんなでつくったカレーライス<br>牛乳<br>ゆで野菜<br>手づくり紅茶ゼリー          | 鶏肉                                           | 粉チーズ<br>牛乳         | 人参 いんげん                                                | 玉ねぎ 大根 福神漬<br>ブロッコリー<br>キャベツ コーン | こめ むぎ<br>カレールウ                                | サラダ油 ジャが芋<br>和風ドレッシング 白ごま | 699 kcal<br>20.8 g<br>21.1 g<br>2.2 g |  |
|           | 麦入りごはん<br>牛乳<br>焼魚 (ほっけ)<br>切干大根と法連草のぼん酢和え<br>道産子汁 |                                              | 牛乳                 |                                                        |                                  | こめ むぎ                                         |                           | 604 kcal<br>21.9 g<br>14.2 g<br>2.3 g |  |
|           | さつま芋おこわ<br>牛乳<br>鶏肉のさっぱり煮<br>磯辺あえ<br>なめこの味噌汁       |                                              | 牛乳                 |                                                        |                                  | もち米 こめ                                        | さつま芋 黒ごま                  | 629 kcal<br>22.7 g<br>18.9 g<br>1.7 g |  |
| 8 (水)     | 五穀ごはん<br>牛乳<br>いわしのおかか煮<br>おひたし<br>さつまいもと切昆布の煮物    |                                              | 牛乳                 |                                                        |                                  | こめ 五穀米                                        |                           | 659 kcal<br>22 g<br>17.1 g<br>1.8 g   |  |
|           | セルフ照り焼きチキンサンド<br>牛乳<br>カレー味野菜スープ<br>手作りサモサ         | 照り焼きチキン                                      | 牛乳                 |                                                        |                                  | 丸パン                                           |                           | 653 kcal<br>24 g<br>21.4 g<br>2.6 g   |  |
|           | セルフ鶏そぼろ丼<br>牛乳<br>法連草と卵のスープ<br>手づくりチョコチップマフィン      | 鶏肉 大豆ミート                                     | 牛乳                 | 人参 グリンピース                                              | 玉ねぎ 椎茸                           | こめ むぎ さとう                                     |                           | 673 kcal<br>27.2 g<br>17.6 g<br>2.0 g |  |
|           | ごはん<br>牛乳<br>豚肉と大豆の味噌炒め<br>けんちん汁                   | 鶏肉 大豆                                        | 牛乳                 | 人参 いんげん                                                | 玉ねぎ 椎茸                           | こめ                                            |                           | 705 kcal<br>27.3 g<br>23.7 g<br>2.1 g |  |
| 14 (火)    | ごはん<br>牛乳<br>とちまるくん玉子焼<br>もやしとニラのごま和え<br>マーボー野菜炒め  | 鶏肉 大豆                                        | 牛乳                 | 人参 いんげん                                                | 玉ねぎ 椎茸                           | こめ                                            |                           | 628 kcal<br>24.1 g<br>19 g<br>1.9 g   |  |
|           | 七五三お祝いちらし寿司<br>牛乳<br>根菜のすまし汁                       | 鶏卵 鶏肉 油揚げ                                    | 牛乳                 | 人参 いんげん                                                | 椎茸 ごぼう 干瓢                        | こめ さとう                                        | 蒟蒻 サラダ油                   | 643 kcal<br>21 g<br>16.8 g<br>2.1 g   |  |
|           |                                                    |                                              |                    |                                                        |                                  |                                               |                           |                                       |  |
|           |                                                    |                                              |                    |                                                        |                                  |                                               |                           |                                       |  |

| ひづけ<br>日付 |                    | こ ん だ て<br>献 立                                                                      | お も な ざ い り ょ う                                   |                    |                                                             |                       |                                            |           | エネルギー kcal   |         |
|-----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------|--------------|---------|
|           |                    |                                                                                     | ち にく し ゅ ぐ ん<br>血や肉になる食品<br>あかいろ がんじょう<br>(赤色の分類) |                    | からだ ちょうし との し ゅ ぐ ん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろ がんじょう<br>(緑色の分類) |                       | ねつ ちから<br>熱や力になる食品<br>きいろ がんじょう<br>(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・<br>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・<br>麺・いも・砂糖)                    | 6群 (油・種実) | 塩分<br>相当 (g) |         |
| 16 (木)    | ごはん                | トマト献立                                                                               |                                                   |                    |                                                             |                       | こめ                                         |           | 662 kcal     |         |
|           | 牛乳                 |                                                                                     | 牛乳                                                |                    |                                                             |                       |                                            |           | 25.5 g       |         |
|           | おつかれサマー！トマたま丼      |                                                                                     | 鶏肉 卵                                              |                    | トマト 枝豆                                                      | にんにく 玉ねぎ              |                                            | サラダ油      | 19.5 g       |         |
|           | カブ入り野菜スープ          |    | ベーコン                                              |                    | 人参 カブの葉                                                     | 玉ねぎ もやし かぶ セロリー       |                                            |           | 2 g          |         |
|           | いちごヨーグルト           |                                                                                     |                                                   | いちごヨーグルト           |                                                             |                       |                                            |           |              |         |
| 17 (金)    | 小袋県産うどん            |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       | うどん                                        |           | 634 kcal     |         |
|           | 大豆ミート入り肉みそソース      |                                                                                     | 豚肉 大豆ミート                                          | 赤みそ                | にら                                                          | 玉ねぎ 椎茸 大根             | さとう でん粉                                    | サラダ油 ごま油  | 24.9 g       |         |
|           | 牛乳                 | 晃陽地域学校園                                                                             |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 17.5 g       |         |
|           | 春雨サラダ              | 統一献立                                                                                |                                                   |                    |                                                             | 胡瓜 キャベツ もやし           | 春雨                                         | 炒ごま ごま油   | 2.6 g        |         |
|           | KOYOやきいも           |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       | さつま芋                                       |           |              |         |
| 20 (月)    | 麦入りごはん             | 梵天祭り給食                                                                              |                                                   |                    |                                                             |                       | こめ むぎ                                      |           | 688 kcal     |         |
|           | 牛乳                 |                                                                                     |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 25.2 g       |         |
|           | 黒から揚げ              |                                                                                     | 鶏肉                                                |                    |                                                             | 大根 生姜                 | でん粉                                        | サラダ油      | 25.7 g       |         |
|           | 白菜のゆず浅漬            |                                                                                     |                                                   | 塩昆布                | 人参                                                          | 白菜 ゆず                 | さとう                                        |           | 1.6 g        |         |
|           | 豚と大根のゆず煮           |                                                                                     | 豚肉 鯉節                                             |                    |                                                             | 大根 ゆず                 |                                            | 味ぽん       |              |         |
| 21 (火)    | 自分で作ったおにぎり         |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       |                                            |           | 646 kcal     |         |
|           | 牛乳                 | おにぎりの日                                                                              |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 25.1 g       |         |
|           | 鯖の韓国風味焼            |                                                                                     | サバ                                                |                    |                                                             |                       |                                            |           | 21.7 g       |         |
|           | もやしの磯辺和え           |    |                                                   | もみのり               | 法連草 人参                                                      | もやし                   |                                            |           | 1.8 g        |         |
|           | 生揚げと大根の味噌汁         |                                                                                     | 生揚げ みそ 鯉節                                         | わかめ                |                                                             | 大根 ねぎ                 |                                            |           |              |         |
|           | みかん                |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             | みかん                   |                                            |           |              |         |
| 22 (水)    | 貝たっぷりピザトースト        |   | ウインナー                                             | チーズ                | ピーマン                                                        | 玉ねぎ マッシュルーム コーン       | 食パン                                        | ピザソース     | 609 kcal     |         |
|           | 牛乳                 |                                                                                     |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 25.9 g       |         |
|           | ササミ入り野菜スープ         |                                                                                     | 鶏ささみ                                              |                    | 人参 小松菜                                                      | 玉ねぎ キャベツ もやし          |                                            |           | 27.4 g       |         |
|           | クリームチーズのココアプリン     |                                                                                     | レアチーズの素                                           | 牛乳                 |                                                             | レモン汁                  | アーモンドミルク                                   | ミルクココア    | 2.7 g        |         |
|           | よい姿勢レシビグランプリ！！     |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       |                                            |           |              |         |
| 23 (水)    | 勤 労 感 謝 の 日        |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       |                                            |           |              |         |
| 24 (金)    | 麦入りごはん             | 新嘗祭給食                                                                               |                                                   |                    |                                                             |                       | こめ むぎ                                      |           | 638 kcal     |         |
|           | 牛乳                 |                                                                                     |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 29.6 g       |         |
|           | いか焼                |  | 赤イカ                                               |                    |                                                             | 生姜                    |                                            | サラダ油      | 15 g         |         |
|           | おひたし               |                                                                                     | 削り節                                               |                    | 法連草 人参                                                      | もやし                   |                                            | 白ごま 黒ごま   | 2.2 g        |         |
|           | すいとん               |                                                                                     | 鶏肉 みそ 鯉節                                          |                    | 小松菜 人参                                                      | 大根 椎茸                 | 小麦粉 すいとん粉                                  |           |              |         |
| 25 (土)    | 収 穫 祭              |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       |                                            |           |              |         |
| 27 (月)    | 振 替 休 日            |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       |                                            |           |              |         |
| 28 (火)    | 麦入りごはん             |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             |                       | こめ むぎ                                      |           | 643 kcal     |         |
|           | 牛乳                 |                                                                                     |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            | サラダ油 ごま油  | 26 g         |         |
|           | 白身魚のチリソースがけ        |                                                                                     | タラ                                                |                    |                                                             | 大根 生姜 ねぎ              | でん粉 さとう                                    | エビチリのたれ   | 19.8 g       |         |
|           | ナムル                |                                                                                     |                                                   |                    | 人参                                                          | もやし キャベツ              |                                            | 白ごま ごま油   | 2.0 g        |         |
|           | ひじきと卵のスープ          |                                                                                     | 鶏卵 豆腐 ベーコン                                        | ひじき                | 人参 法連草                                                      |                       | でん粉                                        |           |              |         |
| 29 (水)    | 米粉ぶどうパン            |                                                                                     |                                                   |                    |                                                             | レーズン                  | 米粉ぶどうパン                                    |           | 642 kcal     |         |
|           | 牛乳                 | おはなし給食                                                                              |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 29.4 g       |         |
|           | サラダで元氣 (りっちゃんのスーダ) |                                                                                     | ハム                                                | 昆布                 | 人参                                                          | キャベツ 胡瓜 コーン           | さとう                                        | サラダ油      | 21.8 g       |         |
|           | ハンガリアシチュー          |                                                                                     | ミートボール 豚肉                                         | 牛乳                 | 人参 グリンピース トマトピューレ 玉ねぎ                                       | じゃが芋 ハヤシルウ クリームシチューの素 | サラダ油                                       |           | 2.1 g        |         |
| 30 (木)    | 麦入りごはん             | 宮っ子ランチ 秋                                                                            |                                                   |                    |                                                             |                       | こめ むぎ                                      |           | 686 kcal     |         |
|           | 牛乳                 |                                                                                     |                                                   | 牛乳                 |                                                             |                       |                                            |           | 26.9 g       |         |
|           | モロのから揚げ            |                                                                                     | モロ                                                |                    |                                                             | 生姜                    | でん粉                                        | マヨドレ      | 18.3 g       |         |
|           | 切り干し大根のポン酢和え       |                                                                                     |                                                   | 刻のり                | 法連草 人参                                                      | 切干大根                  | 味ぽん                                        | 炒ごま ごま油   | 2.0 g        |         |
|           | 船頭鍋                |  | サケ 豆腐 油揚げ                                         | みそ 鯉節              | 人参 椎茸                                                       | 白菜 ねぎ ごぼう 大根          | うどんシート                                     | 七味 サラダ油   |              |         |
|           | 県産ヨーグルト            |                                                                                     |                                                   | ヨーグルト              |                                                             |                       |                                            |           |              |         |

★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 15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3日に給食用食材である「富屋小 教材園産 くりかぼちゃ」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。

|       |             |          |
|-------|-------------|----------|
| エネルギー | 650kcal     | 650 kcal |
| たんぱく質 | 21.1g~32.5g | 24.9 g   |
| 脂質    | 14.4g~21.6g | 19.7 g   |
| 塩分相当  | 2.0g        | 2.1 g    |