



がつきゅうしょくこんだてひょう 宇都宮市立豊郷北小学校
11月給食献立表 (実施回数◇18回) (米飯◇14回)
(県産小麦◇4回)



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)
				血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱になる	
1	火	むぎい 麦入りごはん	とりにく みそ 鶏肉の味噌チーズ焼き からしあえ いものこ汁	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かつおぶし こんぶ とうふ みそ	にんじん はくさい もやし こまつな ほうれんそう レモン パセリ	こめ むぎ ごま さといも こんにゃく	670 27.6 22.7
2	水	宮っ子ランチメニュー むぎい 麦入りごはん	モロのから揚げ きりぼしだいこん 切干大根のポン酢あえ せんどうなべ 船頭鍋 わなし 和梨ゼリー	ぎゅうにゅう モロ マス みそ こんぶ のり とうふ あぶらあげ かつおぶし	しょうが だいこん にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ ごぼう しいたけ	こめ むぎ うどん サラダあぶら ごま でんぶん さといも ごまあぶら	710 28.6 18.3
4	金	むぎい 麦入りごはん	スタミナ焼き はくさい 白菜キムチ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし みそ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ピーマン	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら	610 29.8 17.2
7	月	ゆうすげむらのちいさないよかんより むぎい 麦入りごはん	さかな 魚のみぞれ煮 うさぎだいこん うさぎ大根の中華煮	ぎゅうにゅう サンマ ぶたにく	だいこん にんじん しょうが にんにく	こめ ごまあぶら さといも さとう こんにゃく むぎ サラダあぶら ごま	588 23.4 13.9
8	火	ハリーポッターとけんじャのいしより アップルパン	ポークケチャップ フレンチフライ アルファベットスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし こまつな ピーマン キャベツ りんご レモン	パン サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ	672 24.9 21.2
9	水	郷土料理メニュー むぎい 麦入りごはん	いかのみそづけ おひたし すいとん ふりかけ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ とりにく かつおぶし こんぶ	にんじん ほうれんそう しょうが こまつな だいこん もやし	こめ むぎ さとう こむぎこ	642 31.4 14.1
10	木	じごくのラーメンやより 地獄の ラーメン	はっほうさい 八宝菜 プリン・アラモード	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん はくさい こまつな しょうが しめじ えのき ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ みかん りんご	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん ウエハース	607 28.3 19.4
11	金	むぎい 麦入りごはん	ポークカレー かいそう 海藻サラダ クロちゃんのドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいそう とうふ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース コーン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ホットケーキミックス	733 21.2 24.6
14	月	むぎい 麦入りごはん	とりにく だいす 鶏肉と大豆の甘辛炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ かつおぶし こんぶ	だいこん インゲン にんじん こまつな ごぼう ねぎ	こめ むぎ さといも でんぶん さとう こんにゃく サラダあぶら	648 28.2 18.3
15	火	ピザトースト	やさい 野菜スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン サラミ チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン こまつな もやし パイン マッシュルーム みかん	パン さとう ナタデココ	678 25.3 22.2
16	水	げんまいい 玄米入り ごはん	さば みそに 鯖の味噌煮 おひたし ごちく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし	さとう げんまい こめ こんにゃく サラダあぶら ごま	659 22.1 21.3
17	木	むぎい 麦入りごはん	ぶたにく やさい みそいた 豚肉と野菜の味噌炒め たまご 卵とわかめのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ピーマン キャベツ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう	627 24.5 16.9

18	金	むぎい 麦入りごはん	ゆーりんちー 油淋鶏 いそべ 磯辺あえ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし のり こんぶ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ なめこ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう	690 28.9 25.8
21	月	むぎい 麦入りごはん	ぶんかほ ホッケ文化干し ごまあえ とよさき 道産子汁 かたぬ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく わかめ バター かつおぶし みそ こんぶ	にんにく にんじん ほうれんそう ねぎ もやし キャベツ コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま サラダあぶら	619 26.3 17.2
22	火	こくとう 黒糖パン (マーガリン付)	や 焼きビーフン ほうれん草と卵の スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ピーマン キャベツ	パン マーガリン サラダあぶら ビーフン でんぶん	664 23.5 24.0
24	木	べんとう ひ お弁当の日					
25	金	収穫祭メニュー さつまいも おこわ	チキンのミンチカツ はるさめ 春雨サラダ とよさと 豊郷の眞沢山味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく こんぶ かつおぶし みそ	にんじん だいこん はくさい キャベツ にら ねぎ	もちごめさといも さつまいも ごま ごましお はるさめ サラダあぶら こめ ごまあぶら	648 22.9 19.6
28	月	むぎい 麦入りごはん	あかう かすづ 赤魚の粕漬け からしあえ いなかに 田舎汁 いちごのムース	ぎゅうにゅう アカウオ みそ とりにく こんぶ かつおぶし	にんじん こまつな はくさい かんぴょう ごぼう もやし	こめ むぎ ごま こんにゃく ムース じゃがいも サラダあぶら	681 28.0 19.4
29	火	はちみつパン	やさしい ゆで野菜 さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ パセリ コーン	パン はちみつ さつまいも 米粉 サラダ油 マーガリン	689 24.6 22.7
30	水	なかよしメニュー むぎい 麦入りごはん	とりにく つけて 鶏肉の漬込み焼き いそべ 磯辺あえ とよさとやさしい 豊郷野菜のきのこ けんちん汁 なし 和梨	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし のり こんぶ	にんじん だいこん はくさい キャベツ ほうれんそう もやし えのき まいたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく サラダあぶら	699 24.4 22.2

しょうがっこうちゅうがくねんひとりいっかい がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん
★小 学 校 中 学 年 1 人 1 回 当 た り の 学 校 給 食 摂 取 基 準 【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】
ぎゅうにゅう まいにちていきょう つごう こんだて べんとう
【牛 乳 は毎日提 供 します。また都合により献立を変更することがあります。】

ぎゅうしょくもくひょう
給 食 目 標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消
こんげつ
今月のおしらせ

かんしゃ き も しょくじ
感謝の気持ちで食事しよう！

こめ
お米・さといも・ねぎ・だいこん・はくさい
にんじん・キャベツ

ちい きがっこうえんどういつ
8日のハリーポッターは地域学校園統一です！

2日 みや こ
宮っ子ランチメニュー

7日～11日 おはなしメニュー（絵本に出てくるメニューを給食で再現します。）

9日 きょうどりようり 24日 おべんとう ひ ぎゅうにゅう きゅうしょく
郷土料理メニュー お弁当の日（牛乳のみ給食でです。）

25日 しゅうかくさい と ぎゅうしょく しょう
収穫祭メニュー（学校で採れたさつまいも・もち米を給食で使用します。）

30日 ちい きがっこうえんどういつ
なかよしメニュー（地域学校園統一メニュー）

