



11月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇19回) (米飯◇14回)
(米粉◇1回) (小麦4回※県産小麦◇0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	体の調子を整える	力や熱になる	
2	月	むぎい 麦入りごはん	ちくわの二色揚げ だいこん 大根おろし こうやどうふ 高野豆腐の煮物	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 ちくわ	だいこん にんじん しいたけ いんげん ごぼう のり	こめ むぎ 砂糖 こんにやく サラダ油 小麦粉	699 29.0 21.7
4	水	むぎい 麦入りごはん	スタミナ焼き からしあえ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 油揚げ ふたにく 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 昆布	ピーマン にんにく しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油	653 35.6 19.8
5	木	むぎい 麦入りごはん	さんまのみぞれ煮 おひたし ごもく 五目きんぴら しゅうねんあじつ 140周年味付けのり	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま さつま揚げ 豚肉 あ 味噌 味付けのり	ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん キャベツ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 こんにやく	641 20.9 20.3
6	金	給食委員会考案 140周年お祝いメニュー お赤飯	とりにく 鶏肉のから揚げ はるさめ 春雨サラダ こうはく 紅白すまし汁 ミヤリーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 ささげ はんぺん かつお節 昆布	しょうが にんじん こまつな キャベツ にら マスカット	こめ もちごめ サラダ油 ごま かたくりこ 片栗粉 春雨 ごま油 ごま塩	746 28.5 25.6
9	月	おにぎりの日 おにぎり	ふたにく 豚肉のしょうが焼き チョレギ風サラダ さつま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉 とうふ 豆腐 みそ 味噌 かつお節 昆布	しょうが キャベツ にんじん だいこん もみのり ごぼう ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ さといも 里芋 こんにやく	617 31.4 16.4
10	火	はちみつパン	ゆで野菜 さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 だっしゆんにゅう 脱脂粉乳 チーズ なま 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ	パン はちみつ さつまいも こむぎこ 小麦粉 サラダ油 マーガリン	654 24.1 23.1
11	水	じごくのラーメンやよい	にらまんじゅう ナムル プリン	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉	にんじん はくさい キャベツ こまつな えのき しめじ ねぎ もやし	ちゅうかめん 中華麺 はるさめ 春雨 あぶら 油揚げ ごま 味噌 プリン	628 27.4 20.7
12	木	むぎい 麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな カリフラワー パセリ マッシュルーム	こめ むぎ あぶら サラダ油 こむぎこ 小麦粉 バター	642 21.1 18.5
13	金	宮っ子ランチメニュー 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 なし 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 こんぶ 昆布 あぶらあ 油揚げ かつお節 味噌	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 梨	こめ サラダ油 かたくりこ 片栗粉 ごま油 さといも 里芋 うどん ごま	676 28.8 18.6
16	月	むぎい 麦入りごはん	かぼちゃコロック ちゅうごくふう 中国風サラダ とんじろ 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 とうふ 豆腐 かつお節 味噌 昆布	にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう もやし かぼちゃ	こんにやく こめ むぎ ごま さといも 里芋 サラダ油 ごま油 パン粉	724 23.2 24.0
17	火	チーズ こめこ 米粉パン	アンサンブルエッグ ほうれんそうと コーンのソテー おだんごスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵 チーズ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな だけのこ しょうが ほうれんそう コーン	マーガリン さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 はるさめ 春雨 こめこ 米粉パン	586 27.8 22.6
18	水	ねずみのとうさんアナトルより むぎい 麦入りごはん	ちあゆ 稚鮎フライ タルタルソース はくさい 白菜キムチ さといも ちゅうか 煮 里芋の中華煮	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 ちあゆ 稚鮎	はくさい しょうが にんにく にんじん	こめ むぎごま油 あぶら サラダ油 さといも 里芋 さとう 砂糖 こんにやく	671 20.1 22.6

19	木	スパゲティー	あき 秋の香りの かお ミートソース ゆで野菜 シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えのき しょうが にんにく トマト エリンギ キャベツ ブロッコリー	スパゲティー パスタオイル マーガリン 砂糖 こむぎこ 小麦粉 サラダ油 ゼリー	650 27.7 18.6
20	金	むぎい 麦入りごはん	あかう 赤魚の粕漬 かすづけ ほうれんそうの のり 海苔いっぱいサラダ いなかじろ 田舎汁	ぎゅうにゅう 牛乳 あかう 赤魚 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ かつお節 昆布	もやし ほうれんそう にんじん かんぴょう もみのり こまつな ごぼう	こめ サラダ油 じゃがいも むぎ ごま油 こんにやく	590 29.0 14.2
24	火	ピザトースト	やさい 野菜の塩スープ しお フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 サラミ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい だいこん こまつな しいたけ ピーマン みかん マッシュルーム ねぎ パイナップル	パン 春雨 はるさめ 味噌 あぶら 砂糖 ごま油 ナタデココ	638 25.8 22.5
25	水	収穫祭メニュー さつまいも おこわ	しろみざかな 白身魚の西京焼き さいきょうや カリフラワーとプロ ッコリーのこまあえ とよさと 豊郷のみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 たら たら とうふ 豆腐 みそ かつお節 昆布	カリフラワー ブロッコリー にんじん だいこん はくさい えのき	こめ もちごめ さつまいも 里芋 ごま ごま塩 砂糖	570 29.1 13.8
26	木	なかよしメニュー むぎい 麦入りごはん	からあげの ねぎソースがけ だいこん 大根の磯辺あえ いそべ 里芋のみそ汁 さといも 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ のり 味噌 かつお節 昆布	ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな もやし 梨	こめ むぎ 砂糖 かたくりこ 片栗粉 サラダ油 ごま油 里芋ごま	743 22.9 26.5
27	金	郷土料理メニュー むぎい 麦入りごはん	にらと春雨の炒め物 いたもの すいとん つごう とっとチーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 こんぶ 昆布 とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵 チーズ かつお節 いわし	にんじん しいたけ しょうが こまつな だいこん にら	こめ むぎ 砂糖 こむぎこ 小麦粉 アーモンド あぶら サラダ油 はるさめ 春雨	681 27.6 19.9
30	月	むぎい 麦入りごはん	セルフビビンバ丼 どん トックスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	にんにく にんじん ほうれんそう ねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ	こめ むぎ ごま さとう 砂糖 ごま油 トック	671 26.8 20.1

★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 バ ク 質 26g 脂 質 18g】
【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 。 】

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

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
キャベツ・カリフラワー・にんじん

6日 豊郷北小140周年お祝いメニュー（給食委員会の児童が考えました。）

9日 おにぎりの日

10, 11, 16, 17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。）

13日 宮っ子ランチメニュー

25日 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。）

26日 なかよしメニュー 27日 郷土料理メニュー

