



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◇20回) (米飯◇14回)
 (米粉◇1回) (小麦5回※県産小麦◇1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	カや熱になる	
1	月	麦入りごはん ホッケ文化干し もやしとにらのごまあえ 道産子汁 お米のパパロア	牛乳 ホッケ 豚肉 わかめ みそ かつお節 昆布 バター	にんにく にんじん もやし にら ねぎ コーン	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも ごま サラダ油	650 24.2 17.3
2	火	麦入りごはん スタミナ焼き からしあえ 味噌汁	牛乳 油揚げ 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	649 21.1 21.9
4	木	麦入りごはん シューマイ チャーシャン豆腐 キムチスープ	牛乳 豚肉 わかめ 生揚げ みそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ 春雨 サラダ油 砂糖	628 21.4 20.0
5	金	ビスキュイ パン チョコレギ風サラダ 功のクリーム煮	牛乳 鶏肉 鶏卵 バター 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ もみのり グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう	こめ 米粉パン 小麦粉 サラダ油 砂糖 マーガリン マカロニ	618 25.7 28.1
8	月	おにぎりの日 おにぎり 鶏肉の照焼き 磯辺あえ タンダの山菜鍋	牛乳 鶏肉 豚肉 のり みそ かつお節 昆布	しょうが キャベツ だいこん はくさい たけのこ にんにく ほうれんそう ねぎ もやし えのき しめじ	こめ ごま油 砂糖 ねりごま	586 26.7 14.5
9	火	ピザトースト せかいいちおいしい スープ フルーツヨーグルト	牛乳 サラミ ウィンナー ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン キャベツ セロリ みかん パイン マッシュルーム いちご	パン じゃがいも サラダ油 砂糖 おおむぎ	745 32.0 31.1
10	水	地獄の ラーメン ミニトマト ケロちゃんのドーナツ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	にんじん はくさい こまつな えのき しめじ ねぎ トマト	中華麺 サラダ油 マーガリン 砂糖 ホットケーキミックス	586 22.9 21.3
11	木	麦入りごはん 白菜キムチ 大根の中華煮 セノビーゼリー	牛乳 豚肉 みそ さわかみ	はくさい しょうが にんにく にんじん だいこん	こめ ごま油 砂糖 サラダ油 里芋 むぎ こんにゃく	657 24.1 16.9
12	金	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこの炒め さつま汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 じゃこ	しょうが だいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま油 里芋 こんにゃく	613 32.6 16.6
15	月	郷土料理メニュー 麦入りごはん にらと春雨の炒め物 すいとん カレーパリッシュ	牛乳 牛肉 鶏肉 鶏卵 いわし かつお節 昆布	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 小麦粉 春雨 サラダ油	681 27.5 20.0
16	火	食パン メープルマーガリン 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ポトフ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが パセリ ブロッコリー レモン カリフラワー	パン メープルシロップ 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油	709 28.1 32.5
17	水	なかよしメニュー 麦入りごはん ゆりちり 油淋鶏 もやしとにらのおひたし 豊郷野菜の塩スープ 梨	牛乳 鶏肉	はくさい しょうが にんじん にんにく こまつな しいたけ だいこん もやし にら ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 里芋 砂糖 ごま油	661 19.8 21.5

18	木	玄米入り ごはん さんまのみぞれ煮 ゆで野菜 五目さんぴら	牛乳 さんま さつま揚げ 豚肉	ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん キャベツ にんにく	こめ ごま油 サラダ油 砂糖 こんにゃく 玄米	665 20.7 21.6
19	金	キムタク ごはん 厚焼き卵 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ	にんじん しいたけ たくあん キムチ こまつな キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ 春雨 ごま油 砂糖 ごま	600 18.2 16.3
22	月	スパゲティー 秋の香りの ミートソース ゆで野菜 みかん	牛乳 牛肉 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 ブロッコリー みかん	スパゲティー 米粉 パスタオイル 砂糖 マーガリン サラダ油 じゃがいも	600 27.1 11.9
24	水	麦入りごはん 赤魚の粕漬 だいこん いそべ 大根の磯辺あえ 田舎汁	牛乳 赤魚 鶏肉 みそ かつお節 昆布	だいこん にんじん こまつな のり かんぴょう ごぼう	こめ サラダ油 じゃがいも むぎ ごま油 砂糖 こんにゃく ごま	599 27.4 15.2
25	木	麦入りごはん 里芋の和風カレー ゆで野菜 ミルクプリン	牛乳 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン	こめ むぎ サラダ油 里芋	716 20.1 18.6
26	金	収穫祭メニュー さつまいも おこわ チーズチキンカツ カリフラワーとブ ロッコリーのごまあえ 豊郷の真沢山みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 昆布	カリフラワー ねぎ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ブロッコリー	こめ もちごめ さつまいも 砂糖 ごま塩 サラダ油 ごま	653 27.5 21.5
29	月	宮っ子ランチメニュー ごはん モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 船頭鍋 和梨ゼリー	牛乳 モロ みそ 豆腐 昆布 のり 油揚げ かつお節	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 サラダ油 片栗粉 ごま油 里芋 うどん ごま	696 28.7 18.6
30	火	はちみつパン ゆで野菜 さつまいものシチュー アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし 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	692 23.9 22.0

★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】
 【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。】

きゅうしょくもくひょう 給食目標
かんしゃ きも しょくじ 感謝の気持ちで食事しよう!
お米・さといも・ねぎ・だいこん・はくさい
カリフラワー・にんじん・ほうれんそう

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

8日 おにぎりの日
 8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。)

15日 郷土料理メニュー 17日 なかよしメニュー (地域学校園統一メニュー)

26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。)

29日 宮っ子ランチメニュー