

給食献立予定表

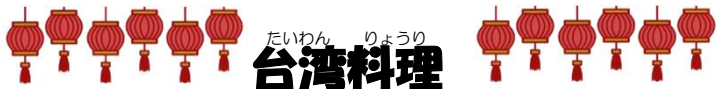
宇都宮市立豊郷北小学校



この月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

日付	こんだてめい	kcal タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちょうし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
4 火	はちみつ入りパン 牛乳	671	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	さつまいもシチュー	24.3	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	こめこ さつまいも マーガリン あぶら
	ゆで野菜	21.0		ブロッコリー キャベツ コーン	
5 水	むぎい 麦入りご飯 牛乳	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく 豚肉のBBQソース ゆで野菜	24.3	ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが りんご にんじん ブロッコリー にんにく	じゃがいも あぶら
	とよさとやさい 豊郷野菜のきのこ汁	18.1	とうふ みそ	だいこん ねぎ はくさい にんじん えのき しめじ	こんにゃく さといも あぶら
6 木	ルーローパン 魯肉飯 牛乳	611	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(ルーローパンの具) 台湾料理	24.1	ぶたにく	たけのこ たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら
	ルオポータン 蘿蔔湯 なし 梨	17.3	とりにく	だいこん だいこんのは にんじん なし	
7 金	むぎい 麦入りご飯 牛乳	617	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	62.6	ぶたにく	しょうが	
	だいこん は 大根の葉とじゃこの炒め物	18.9	ちりめんじゃこ	だいこんのは ねぎ にんじん	ごまあぶら
	さつま汁		とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	さといも こんにゃく
10 月	ごこく 五穀ごはん 牛乳	649	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	いわしのごま味噌煮 おひたし	23.7	いわし みそ	ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま
	ごもく 五目きんぴら	19.1	ぶたにく さつまあげ	だいこん ごぼう にんじん	こんにゃく あぶら さとう
11 火	むぎい 麦入りご飯 牛乳	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	スタミナ焼き	27.8	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが	さとう さけ みりん
	からし和え みそ汁	20.3	とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ	ごま
12 水	コッペパン 牛乳	637	ぎゅうにゅう		コッペパン
	チリコンカン	29.1	だいす ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ	じゃがいも
	ゆで野菜	21.0		キャベツ にんじん ブロッコリー	
13 木	むぎい 麦入りご飯 牛乳	677	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め	25.8	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン	さとう あぶら でんぷん
	とうふ 豆腐とわかめのスープ	21.7	とうふ わかめ	たまねぎ	でんぷん
	ヨーグルト		ヨーグルト		



台湾は、日本の南西にある小さな島国です。中国料理と似ている料理が多くあります。
魯肉飯は、豚肉などを甘く煮てご飯にのせた料理です。蘿蔔湯は、大根のスープで
屋台料理としても人気だそうです。(七草がゆの「すすしろ(大根)」は漢字で「蘿蔔」です。)
台湾でも、秋には大きな梨が採れるそうなので、デザートには大きな愛宕梨を予定しています。
※愛宕梨…にっこりが有名になる前、盛んに栽培されていた世界一の巨大梨です。大きい物は、
サッカーボールサイズのものもあります。



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



きん づの 給 食 目 標

感謝の気持ちで食事をしよう

日 付	こ ん だ て め い	kcal タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
			ち 血 や に く に な る	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
14 金	ぎょうざめし 餃子飯	620	ぶたにく	かんぴょう しいたけ にら	こめ むぎ
	あつや たまご バンサンソー 厚焼き卵 拌三絲	23.9	たまご	ほうれんそう にんじん だいずもやし	さとう はるさめ す ごまあぶら
	ねぎと厚揚げのスープ	18.8	あつあげ わかめ	ねぎ たまねぎ にんじん	
	マスカットゼリー			ぶどう	さとう
17 月	むぎい 麦入りご飯 牛乳	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
宮っこ ランチ (椎茸)	ハンバーグ 和風きのこソース	24.2	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん いんげん しめじ えのき しいたけ	
	ぶたにく やさい うまに 豚肉と野菜の旨煮	18.2	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ グリンピース	じゃがいも さとう あぶら
18 火	くろ パン (ソフトチーズ) 牛乳	635	ぎゅうにゅう ソフトチーズ		くろコッペパン
	しろみ ざかな 白身魚のマヨネーズ焼き	28.1	メルルーサ だいずこ こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム	マヨネーズ
	ゆで野菜 季節野菜のスープ	20.5	ハム	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん だいこんのは セロリ	
19 水	いもち さつま芋おこわ 牛乳	663	ぎゅうにゅう		とよきたまい さつまいも こめ (児童が植えたもち米、さつまいも)
豊北小 収穫祭 献立	チキンナゲット ナムル	27.5	とりにく おから	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	こめこ どうもろこしこ ごまあぶら ごま す
	い とうふ 炒り豆腐	23.7	ぶたにく とうふ	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	さとう あぶら
20 木	セルフきつね丼 牛乳	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(セルフきつね丼の具)	20.8	あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース	さとう さけ あぶら しらたき
	にくだんご い はくさい 肉団子入り白菜スープ	20.4	とりにく	しょうが こまつな はくさい にんじん	はるさめ ごまあぶら
21 金	むぎい 麦入りご飯 牛乳	684	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
和食の日 献立	あまからや さばの甘辛焼き ごま和え	25.1	さば	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さとう ごま
	みそ汁 抹茶プリン	24.4	あつあげ わかめ みそ とうにゅう	だいこん ねぎ	さとう
25 火	ミルクパン (りんごジャム) 牛乳	668	ぎゅうにゅう	りんご	ミルクパン さとう
	しろみ ざかな 白身魚のアーモンドかけ	29.1	タラ	しょうが パセリ	アーモンド あぶら さとう
	ゆで野菜 無入り野菜スープ	18.9	ハム	キャベツ にんじん コーン もやし かぶ かぶのは	
26 水	むぎい 麦入りご飯 牛乳	601	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく 鶏肉のみそチーズ焼き	28.6	とりにく みそ チーズ	レモン パセリ	
	しお こんぶ あ いもの子汁	14.1	とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな	こんぶ ごまあぶら さといも こんにゃく
27 木	むぎい 麦入りご飯 牛乳	670	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	21.7	とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら
	ゆで野菜 チーズ	20.1	チーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン	
28 金	むぎい 麦入りご飯 牛乳	609	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とり からあ 鶏の唐揚げ 磯部和え	28.5	とりにく	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	あぶら でんぶん のり
	みそ汁	16.7	とうふ みそ	なめこ ねぎ	

給食実施回数 18回【米飯 14回 / パン 4回 / 米粉パン 0回 / 麺0回】

摂取栄養素 平均値 644kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.6g 塩分相当量 2.0g

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※牛乳（栃木県産）は毎日です。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。

※10月の放射能検査 精白米（豊郷地区） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています