

令和7年度

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

11月

今 背 の 給 食 目 標

かんしゃ き も しょくじ
感謝の気持ちで食事をしよう

日付	こんだてめい	kcal タップル(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
4 火	はちみつ入りパン 牛乳 さつまいもシチュー ゆで野菜	671	ぎゅうにゅう		はちみつパン
		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	ごめこ さつまいも マーガリン あぶら
		21.0		ブロッコリー キャベツ コーン	
5 水	むきい はん 麦入りご飯 牛乳	619	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
地域学校園 なかよし 献立	豚肉のBBQソース ゆで野菜 豊郷野菜のきのこ汁	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
		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 国際理解	ルーローハン 魯肉飯 牛乳 (魯肉飯の具) World's Cuisines 台湾料理 ルオボータン 蘿蔔湯 なし梨	611	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
		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 でんぶん ごまあぶら
		17.3	とりにく	だいこん たいにんのは にんじん なし	
7 金	むきい はん 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大根の葉とじゃこの炒め物 さつま汁	617	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
		62.6	ぶたにく	しょうが	
		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
			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 いわしのごま味噌煮 おひたし ごもく 五目きんぴら	649	ぎゅうにゅう	地産地消	ごめ ごくまい
		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
		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	むきい はん 麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き からし和え みそ汁	648	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
		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
		20.3	とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん キャベツ ごまつな ねぎ	ごま
12 水	コッペパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜	637	ぎゅうにゅう		コッペパン
		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
		21.0		キャベツ にんじん ブロッコリー	
13 木	むきい はん 麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め とうふ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	677	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
		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 ビーマン	さとう あぶら でんぶん
		21.7	とうふ わかめ	たまねぎ	でんぶん
			ヨーグルト		


台湾料理


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「すずしろ（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

11月

今月の給食目標
感謝の気持ちで食事をしよう

日付	こんだてめい	kcal タップル(g) 脂質(g)	おもなざいりよう		
			ちやにくになる	からだ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	ごめ むぎ
	あつや たまご 厚焼き卵	23.9	たまご	ほうれんそう にんじん だいすもやし	さとう はるさめ すごまあぶら
	パンサンスー 拌三絲	18.8	あつあげ わかめ	ねぎ たまねぎ にんじん	
	ねぎと厚揚げのスープ			ぶどう	さとう
17 月	マスカットゼリー				
	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	662	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
	富っこ ランチ (椎茸)	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	
18 火	わふう ハンバーグ 和風きのこソース	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
	ふたにく やさい 豚肉と野菜の旨煮				
	くろ 黒パン (ソフトチーズ)	635	ぎゅうにゅう ソフトチーズ	4年生	くろコッペパン
19 水	ぎゅうにゅう 白身魚のマヨネーズ焼き	28.1	メルルーサ だいすこ こなチーズ	校外学習	マヨネーズ
	やさい 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	
	いも さつまいも さつま芋おこわ	663	ぎゅうにゅう		とよきたまい さつまいも ごめ (児童が植えたもち米、さつまいも)
豊北小 収穫祭 献立	牛乳				ごめご どうもろこしご まあぶら ごます
	チキンナゲット ナムル	27.5	とりにく おから	ブロックドリーチ キャベツ もやし にんじん	
	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		ごめ 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 はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	684	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
	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
	しる 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	ぎゅうにゅう 白身魚のアーモンドかけ	668	りんご		ミルクパン さとう
	やさい ゆで野菜	29.1	タラ	しょうが パセリ	アーモンド あぶら さとう
	かぶい 蕪入り野菜スープ	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 はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	601	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
	とりにく 鶏肉のみぞチーズ焼き	28.6	とりにく みぞ チーズ	レモン パセリ	
	しお あ 塩こんぶ和え 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 はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	670	ぎゅうにゅう		ごめ 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 はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	609	ぎゅうにゅう		ごめ むぎ
	とり からあ 鶏の唐揚げ いそべ あ 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
	しる 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