



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	かや熱になる	
1	金	麦入りごはん あきさけ 秋鮭のきのこ焼き いそべあえ とさんこじろ 道産子汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のり ふたにく 豚肉 みそ バター	たまねぎ しいたけ えのきたけ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 オリーブオイル	646 29.3 18.4
5	火	シュガートースト やさしい 野菜とウインナーの スープ煮 はるさめ 春雨サラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にら	パン 春雨 ごま マーガリン グラニュー糖	733 27.1 28.5
6	水	麦入りごはん モロの和風マリネ おひたし みそ汁 あじつ 味付けのり	ぎゅうにゅう 牛乳 モロ みそ のり あぶらあ 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	こめ むぎ サラダ油 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	612 28.5 17.2
7	木	麦入りごはん ふたにく 豚肉と野菜の みそ炒め わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 みそ わかめ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン オレンジ	こめ むぎ サラダ油 かたくりこ 片栗粉 はるさめ 春雨 さとう 砂糖	580 22.5 14.9
8	金	麦入りごはん とりにく 鶏肉の木の美がらめ もやしのキムチあえ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ くるみ くるみ わかめ みそ	しょうが パセリ もやし きゅうり にら だいこん こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう 砂糖 ごま アーモンド	641 29.9 20.2
11	月	からすの天ぷら屋さんより 麦入りごはん セルフかき揚げ丼 しお 塩こんぶあえ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ とうふ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	こめ むぎ サラダ油	660 20.9 22.7
12	火	麦入りごはん ハヤシライス かいそう 海藻サラダ かたくりこ 型抜きチーズ 海藻	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 バター チーズ なま 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ コーン マッシュルーム	こめ むぎ サラダ油 こむぎこ 小麦粉	691 23.6 23.4
13	水	なかよしメニュー ざっこくまい 雑穀米と大豆 だいず 大豆 のごはん から揚げの ねぎソースかけ はくさい 白菜の塩もみ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ねぎ はくさい こまつな	こめ 五穀 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 ごま油 里芋 サラダ油	726 23.6 25.7
14	木	スパゲティ クリームソース ゆで野菜	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ウインナー なま 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー コーン	めん 麺 サラダ油 オリーブオイル こむぎこ 小麦粉 マーガリン	640 26.4 26.9
15	金	わかめごはん おでん からしあえ りんご	うにゅう 牛乳 ちくわ さつま揚げ わかめ うずら 卵	にんじん だいこん こんぶ はくさい もやし ほうれんそう りんご	こんにやく こめ むぎ ごま 里芋	599 24.0 13.2
18	月	麦入りごはん いんごのおじさんより オバケカレー バンサンスウ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ ブロッコリー みかん いちご パイナップル	こめ むぎ サラダ油 さとう 砂糖 春雨 ごま油	702 22.5 19.9
19	火	麦入りごはん うれない焼きそばパンより セルフ 焼きそばサンド ドラキュラスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト あか 赤ピーマン のり	パン 麺 サラダ油 じゃがいも	662 24.7 18.1

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)			
20	水	じごくのラーメンやより 地獄の ラーメン	あげぎょうざ ナムル アセロラゼリー	えのき はくさい にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	めん 麺 はるさめ 春雨 サラダ油 ごま油 ごま	615 22.0 24.4	
21	木	収穫祭メニュー さつまいも おこわ	ぎんだら 銀鱈のねぎ塩焼 しめじあえ 豊郷のみそ汁 にっこり	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎんだら 銀鱈 とうふ 豆腐 のり みそ	しめじ ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん にっこり	643 26.0 21.5	
22	金	とちぎの星 麦入りごはん	ハンバーグ ほうれんそうと きのこのソテー まろやかみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ とうにゅう 豆乳	ほうれんそう しめじ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう 砂糖 マーガリン こんにやく	604 25.5 16.4
25	月	お弁当日 おにぎり	とりにく 鶏肉のカレー揚げ チョレギ風サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	こまつな だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん もみのり ごぼう	こめ むぎ かたくりこ 片栗粉 サラダ油 こんにやく 里芋	698 22.2 25.3
26	火	麦入りごはん	スタミナ焼き トックスープ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 ぎゅうにく 牛肉	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが しいたけ ちんげんさい ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう 砂糖 トック	727 22.6 21.9
27	水	あさや 朝焼きパン	Childチョコ さつまいもの シチュー ゆで野菜	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 なま 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー もやし コーン	パン さつまいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン サラダ油	760 25.4 32.7
28	木	麦入りごはん	プリの西京焼き ごまあえ みそ汁 マーラーカオ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリ みそ 油揚げ	ほうれんそう にんじん キャベツ はくさい ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう 砂糖 ごま	689 29.6 18.2
29	金	いちご 米粉パン	Tandリーチキン ゆで野菜 白菜のポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	にんにく しょうが はくさい コーン にんじん たまねぎ アスパラガス かぶ	こめ 米粉パン じゃがいも	586 31.3 24.2

【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。】  
 ★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24g 脂質19.6g】



**きゅうしょくもくひょう**  
給食目標

かんしゃ きも しょうじ  
**感謝の気持ちで食事しよう!**

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**

こめ  
**お米・さといも・ねぎ・だいこん・はくさい・梨**

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。

12日(火) なかよしメニュー  
今回は豊郷中学校の栄養士さんが考えたメニューです。

21日(木) 収穫祭メニュー(豊郷地域学校統一メニュー)  
学校で採れたさつまいも・もち米を給食で使用します。

22日(金) この日のお米が大嘗祭で使われている  
「とちぎの星」になっています。

