



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標

仲良く楽しい会話をしよう



日付	こんだてめい	kcal ﾀﾊﾟｸ(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
2月	セルフプルコギ丼 どん ぎゅうにゅう (セルフプルコギ丼の具) かぶと豆腐のかき玉汁 とうふ たまご	633	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.4	ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ もやし 豆もやし しいたけ	あぶら ごまあぶら さとう ごま
		19.9	とうふ たまご	かぶ かぶのは にんじん	
3火	ミルクパン ぎゅうにゅう 白身魚のホイル焼き しろみぎかな や 白菜のクリーム煮 はくさい に パナナ	648	ぎゅうにゅう		ミルクパン
		29.2	たら	たまねぎ マッシュルーム	マーガリン
		25.3	ベーコン ぶたにく とうにゅう スキムミルク	はくさい にんじん たまねぎ グリーンピース パナナ	じゃがいも こめこ あぶら マーガリン
4水	くろまいい はん 黒米入りご飯 ぎゅうにゅう チキンカレー ゆで野菜 やさい ヨーグルト	683	ぎゅうにゅう		こめ くろまい
		24.4	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも
		18.3	ヨーグルト	カリフラワー にんじん ブロッコリー コーン	
5木	セルフきつね丼 どん ぎゅうにゅう (セルフきつね丼の具) 白菜スープ はくさい	682	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.4	あぶらあげ	ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース	しらたき さとう さけ
		24.5	ぶたにく	はくさい にんじん こまつな しいたけ たけのこ	はるさめ ごまあぶら
6金	セルフあんかけ丼 どん ぎゅうにゅう (セルフあんかけ丼の具) 餃子ロール ぎょうざ 白菜キムチ はくさい	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.6	ぶたにく	ねぎ にんじん たけのこ えのきだけ たまねぎ もやし しょうが	ごまあぶら でんぶん
		22.0	ぶたにく とりにく	ねぎ にら しょうが にんにく はくさい にんじん	こむぎこ あぶら す ごまあぶら
9月	むぎい はん 麦入りご飯 ぎゅうにゅう ダーバンジー World's Cuisines ウィグル料理 大盤鶏  ワンタンスープ てつく あんにん 手作り杏仁ゼリー	709	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.1	とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも
		19.1	ぶたにく	にんじん はくさい ほうれんそう もやし	ワンタン
10火	はちみつ入りパン ぎゅうにゅう ハンバーグ (ケチャップソース) こまつな 小松菜ときのこのソテー ようふう 洋風たまごスープ	652	ぎゅうにゅう		はちみつパン
		26.0	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう
		20.8		にんじん こまつな しめじ エリンギ たまねぎ コーン	あぶら
11水	むぎい はん 麦入りご飯 ぎゅうにゅう ぶた 豚とチキンのミンチカツ さっぱりあえ とよさとやさい さといもとんじる 豊郷野菜の里芋豚汁	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.6	とりにく ぶたにく		あぶら こむぎこ
		20.0	のり	キャベツ にんじん もやし こまつな	す
12木	むぎい はん 麦入りご飯 ぎゅうにゅう いわしのおかか煮 に あ ごま和え こんさい 根菜のみそ汁	600	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.1	いわし かつおぶし	にんじん もやし ブロッコリー	でんぶん みりん さとう ごま
		18.0	みそ あつあげ	にんじん だいこん だいこんのは ごぼう	こんにゃく

給食実施回数 18回【米飯 14回 / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺 0回】
※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。
※11月の放射能検査 さつまいも（豊郷北小にここ畑） 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

～おにぎりの日、お弁当の日のご協力ありがとうございました～



給食献立予定表

この月の給食目標

仲良く楽しい会話をしよう



日付	こんだてめい	kcal ﾀﾊﾞｸ(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
13 金	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご ゆで やさい 野菜 こうや とうふ 高野豆腐と野菜の炒め物	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.2	たまご	ほうれんそう にんじん もやし	
		20.6	こうやとうふ ぶたにく	にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ グリンピース	あぶら さとう
16 月	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 からし あ ハムカツ 辛子和え どさんこ じろ 道産子汁	633	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		21.2	ぶたにく	にんじん はくさい ほうれんそう もやし	こむぎこ あぶら ごま
		18.0	ぶたにく わかめ みそ	にんじん ねぎ にんにく もやし コーン	じゃがいも マーガリン
17 火	セルフドライカレーサンド ぎゅうにゅう 牛乳 (ドライカレーサンドの具) だいず い 大豆入りミネストローネスープ	675	ぎゅうにゅう		コッペパン
		29.7	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	あぶら こめこ
		23.6	だいず ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ トマト	マカロニ じゃがいも
18 水	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物 いそべ あ なつとう 磯辺和え 納豆	632	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.6	ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ グリンピース	さとう さけ
		18.9	なつとう のり	キャベツ にんじん こまつな	
19 木	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 えび 焼売 こまつな はるさめ いた もの 小松菜と春雨の炒め物 あつあ ちゅうか 厚揚げの中華スープ	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24	えび たら	たまねぎ	こむぎこ
		19.3	ぶたにく たまご	こまつな ねぎ にんじん しいたけ	はるさめ あぶら さとう
20 金	セルフ天丼(ちくわ・かぼちゃ) ぎゅうにゅう 牛乳 (セルフ天丼の具) しおこんぶ あ 塩昆布和え とうにゅう い 豆乳入りみそ汁 ゆずゼリー	691	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.7	たら	かぼちゃ	こむぎこ あぶら
		20.3	こんぶ	キャベツ にんじん はくさい	
23 月	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 じゃこ天 おひたし いなか じろ 田舎汁	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.7	かたくちいわし あじ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	あぶら ごま
		17.9	とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ かんぴょう ごぼう	さといも こんにゃく
24 火	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ゆで やさい 野菜 トマトクリームシチュー	605	ぎゅうにゅう		こめこパン
		28.2	たまご	にんじん ロマネスコ ブロッコリー コーン	あぶら
		26.0	とりにく	にんじん トマト しめじ たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも こめこ マーガリン
25 水	むぎい 麦入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ゆで やさい 野菜 みそけんちん汁 クリスマスデザート(セレクト) ※栄養価は、チョコケーキで算出しました	690	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		21.0	とりにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	
		21.8	みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも
		チョコ ケーキ	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら
		いちご ケーキ	たまご にゅう	いちご	こむぎこ さとう あぶら
		カップ デザート	とうにゅう	いちご	さとう

ターバンジー 大盤鶏ってなあに？

大盤鶏はターバンジーと読みます。これは、新疆ウイグル自治区や中国北西部で親しまれている鶏肉やじゃがいもを煮込んだ料理です。本場では、香辛料をたくさん使い大皿に盛りつけるそうです。だから、大盤鶏という名前なんですね。給食では、みんなが食べやすいようにアレンジしました。楽しみにしていてくださいね。

