

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標
かんしゃ きも しょうじ
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
1 水	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 とりにく だいず あまからいた 鶏肉と大豆の甘辛炒め けんちん汁	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.3	とりにく だいず	ねぎ にんじん いんげん しょうが	さとう あぶら さけ でんぶん
		18.3	とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにゃく さといも
2 木	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 や ざかな 焼き魚(ほっけ) ごまあえ どさんこ じる 道産子汁 ヨーグルト	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.2	ほっけ	こまつな にんじん キャベツ	さとう ごま
		17.1	ぶたにく わかめ みそ ヨーグルト	にんじん もやし コーン ねぎ	じゃがいも バター
6 月	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め たまご 卵とわかめのスープ アセロラゼリー	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.7	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	あぶら でんぶん
		16.3	たまご わかめ	たまねぎ	
7 火	ぎゅうにゅう 牛乳パン(りんごジャム) 牛乳 マカロニグラタン はくさい 白菜のスープ	661	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅうパン りんごジャム
		26.1	こなチーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	こむぎこ マカロニ マーガリン
		20.4	ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ	
8 水	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 や ざかな 焼き魚(シシャモ) さっぱり和え とよさとやさい さといもとんじる なし 豊郷野菜の里芋豚汁 梨	642	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.8	ししゃも のり	にんじん ほうれんそう キャベツ	
		18.5	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だいこん はくさい こまつな ごぼう ねぎ なし	さといも
9 木	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 とり から やさい 鶏の唐あげ ゆで野菜 さつまいものみそ汁	672	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		2.0	とりにく わかめ	しょうが キャベツ コーン	でんぶん あぶら さけ
		21.4	みそ わかめ	たまねぎ	さつまいも
10 金	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 たら かすづ タラの粕漬け ごま和え いななじる 田舎汁	575	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.5	たら	こまつな もやし にんじん	さけかす ごま
		12.1	とり みそ	かんぴょう にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく
13 月	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 とりにく や 鶏肉のみそチーズ焼き のり 海苔入りサラダ いものこ汁	643	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.1	とりにく みそ チーズ	レモン パセリ	マヨネーズ
		20.6	のり とうふ みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	さといも こんにゃく
14 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜	645	ぎゅうにゅう		コッペパン
		23.1	なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さつまいも こめこ マーガリン
		22.9		こまつな キャベツ もやし コーン	
15 水	や ふとりめし ぎゅうにゅう ノギ屋風鶏飯 牛乳 さんさいなべふうじる タンダの山菜鍋風汁 オレンジ	628	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ りんご グリンピース	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう さけ
		25.7	ぶた みそ	しめじ えのき しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
		18.2		オレンジ	
16 木	むぎい はん きゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き もやしとニラのごまあえ とよさと やさい しょう 豊郷野菜の塩スープ	595	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.6	ぶたにく	しょうが	みりん
		17.1		もやしにら にんじん	ごま さとう
			ぶたにく	こまつな しいたけ はくさい にんじん だいこん ねぎ	はるさめ ごまあぶら

地域学校園
なかよし
メニュー



地産地消

地域学校園
共通
読書週間献立
「精霊の守り人」



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標
かんしゃ きも しょうじ
感謝の気持ちで食事をしよう



日付	こんだてめい	kcal タパク(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
17 金	むぎい 麦入りご飯 はん ぎゅうにゅう 牛乳 地産地消	712	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.2	モロ	しょうが	さけ あぶら でんぷん
		18.2	のり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら
			さけ とうふ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さといも うどんシート さけ なしゼリー
20 月	むぎい 麦入りご飯 はん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら 鯖のみそ焼き や しおこんぶあ 塩昆布和え だいこん ちゅうか に 大根の中華煮 チョコババロア	681	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.9	さわら みそ こんぶ	はくさい	みりん さけ ごまあぶら
		19.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しょうが	さといも こんにゃく ごまあぶら さけ みりん さとう ババロアのもと
21 火	【お弁当の日】		『お弁当を持ってきたください（牛乳のみの提供です）』		
22 水	むぎい 麦入りご飯 はん ぎゅうにゅう 牛乳 スタミナ焼き からし和え みそ汁	616	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		30.5	ぶたにく	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく もやし にんじん ほうれんそう キャベツ	あぶら さとう みりん
		17.4	みそ あぶらあげ とうふ	こまつな	
24 金	さつま芋おこわ ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 おひたし 五目きんぴら	651	ぎゅうにゅう		みんなでつくった「もちごめ・さつまいも」ごま
		24.1	いわし かつおぶし		さとう しょうゆ みりん
		22.8	ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく
27 月	むぎい 麦入りご飯 はん ぎゅうにゅう 牛乳 おつかれサマートたま丼 バンサンスー 大根スープ	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.2	たまご とりにく	たまねぎ とまと グリンピース にんにく	あぶら
		16.4	とりにく	キャベツ にんじん もやし だいこん にんじん たまねぎ セロリ	はるさめ さとう ごまあぶら
28 火	くろ 黒パン（チーズ） ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のスパイス焼き マッシュポテト 白いサラダ	681	ぎゅうにゅう チーズ		くろパン
		24.0	とりにく	にんにく	
		29.9	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ブロッコリー	じゃがいも バター
29 水	むぎい 麦入りご飯 はん ぎゅうにゅう 牛乳 イカのみそ漬け焼き おひたし すいとん	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.2	いか みそ けずりぶし	こまつな にんじん もやし	さとう しょうゆ みりん
		12.7	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう だいこん しいたけ にんじん	こめこ でんぷん さけ
30 木	むぎい 麦入りご飯 はん ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚の甘酢あん ナムル ひじきと卵のスープ	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.5	たら	しょうが いんげん にんじん だけのこ しいたけ ねぎ	あぶら さとう す でんぷん
		20.6	たまご とうふ ベーコン ひじき	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	ごまあぶら ごま でんぷん

給食実施回数 19回【米飯 16回 / パン 3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。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※10月度放射線セシウム検査結果 宇都宮産長ネギ ヨウ素・セシウム共に基準値以下

※牛乳（栃木県産）は毎日です。

※パンの小麦粉は、宇都宮産100%です。

豊郷の農家さん達に感謝

きゅうり 篠崎さん じゃがいも 駒場さん
ささげ 若色さん トマト 大窪さん
たまねぎ 若色さん なす 猪瀬さん

近くの農家の方々には、給食の食材だけでなく、稲作やさつまいもなどの食
料の提供もしてくださっています。先日の稲刈、11月の芋堀でもご協力
していただいています。

宇都宮産のトマト活用献立

宇都宮市は年間を通して、沢山のトマトが収穫されます。『もっと沢山のトマトを食べて欲しい』そんな思いから、宇都宮市の学校では、11月か
ら標準献立に宇都宮産のトマトを使ったトマト料理を加えることになりました。「お疲れ様ートマトたま丼」は、宇都宮市主催で行われた「トマト
料理コンクール」で入賞した陽東小学校の6年生が考えたレシピです。宇都宮市のホームページでは、入賞者のトマト料理を紹介していますので、
是非ご覧ください。

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/gakko/1012029/1033191.html>