

11月給食こんだて表			宇都宮市立中央小学校						
			給食回数20回 米飯16回 県産小麦使用パン4回						
日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			えいようそ			
			黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー(kcal)	脂質(g)		
			ねつちから熱や力のもととなる	ちにくほね血や肉、骨のもととなる	みどりたもの緑の食べ物	たんぱく質(g)	えんぶん量分(g)		
1	水	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 あかうお かすづけや 赤魚の粕漬焼き ごま和え 田舎汁	こめ、むぎ、ごま、さとう、じゃがいも こんにやく、サラダ油	ぎゅうにゅう あかうお とりにく 牛乳、赤魚、鶏肉、かつお節 みそ	こまつな、キャベツ、にんじん かんぴょう、ごぼう	580	13.3	
							25.9	1.9	
2	木	むぎいはん ピザトースト	牛乳 やさい 野菜スープ フルーツヨーグルト	しょく 食パン、さとう	ぎゅうにゅう 牛乳、サラミ、ヨーグルト チーズ、ベーコン	トマト、玉ねぎ、ピーマン、きやべつ マッシュルーム、にんじん、もやし 小松菜、みかん、もも、パイナップル	660	22.8	
							25.4	2.7	
6	月	ぎょうざ 餃子めし	牛乳 はるまき 春巻、バンサンスウ チンゲン菜と豆腐のスープ	こめ、むぎ、サラダ油、はるさめ さとう、ごま油	ぎゅうにゅう ふたにくとうふ 牛乳、豚肉、豆腐 わかめ	しょうが、かんぴょう、しいたけ にら、キャベツ、にんじん、もやし チンゲン菜	625	22.2	
							19.7	2.3	
7	火	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 いわしのうめじょうゆ煮 おひたし 五目きんぴら	こめ、むぎ、ごま、さとう こんにやく、サラダ油	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳、いわし、豚肉 さつま揚げ	ほうれん草、きやべつ、にんじん 大根、ごぼう	648	17.8	
							25.9	2.4	
8	水	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 セルフ二色丼 みそ汁	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう とりにくとうふ 牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ 味噌、かつお節、たまご	しょうが、えだまめ、たまねぎ	655	20.7	
							30.8	2.3	
★ふれあい給食★ 9	木	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 エッグカレー ゆで野菜 てつくちゅうか 手作り中華ドレッシング 県産ヨーグルト	こめむぎ 米、麦、サラダ油、じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにくたまご 牛乳、鶏肉、うずらの卵 チーズ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく、ほうれんそう、キャベツ とうもろこし	751	24.1	
							24	2.3	
★薬瀬小あすめ献立★ 10	金	はちみつパン	牛乳 しろみさかな 白身魚のマヨネーズ焼き ゆでやさい てつくちゅうか 手作りフレンチドレッシング コーンクリームスープ	コッペパン、はちみつ、マヨネーズ パン粉、薄力粉、マーガリン サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳、ホキ、ベーコン 生クリーム	たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム とうもろこし、パセリ、ほうれんそう きやべつ、にんじん	683	25.8	
							28.5	2.5	
★宮っ子ランチ★ 13	月	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ せんどうなべ 船頭鍋 和梨ゼリー	こめむぎ 米、麦、マヨネーズ、でん粉 サラダ油、ごま油、里芋 うどん、さとう	ぎゅうにゅう まげとうふ 牛乳、モロ、のり、鮭、豆腐 あぶら油揚げ、みそ、かつお節	しょうが、切干大根、ほうれん草 にんじん、白菜、ねぎ、ごぼう 大根、しいたけ、梨	702	17.7	
							28.4	2.2	
14	火	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 スタミナ焼き からしあえ みそ汁	こめむぎ 米、麦、サラダ油、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ふたにくあぶらあ 牛乳、豚肉、油揚げ、みそ 豆腐、かつお節	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんにく、しょうが、もやし、こまつな	613	17.4	
							30.2	2.3	
15	水	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 いかの味噌漬焼き おひたし すいとん	こめむぎこ 米、麦、さとう、小麦粉	ぎゅうにゅう 牛乳、いか、味噌、鶏肉 かつお節	しょうが、ほうれんそう、にんじん、大根 もやし、こまつな	637	13.8	
							31.6	2.3	
16	木	こめこ 米粉パン	牛乳 チリコンカン ゆで野菜 手作りドレッシン グ りんごゼリー	こめこ 米粉パン、サラダ油、さとう	ぎゅうにゅう だいずふたにく 牛乳、大豆、豚肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご グリーンピース、とまと、キャベツ、ブロッコリー	649	22.7	
							28.2	2.6	
17	金	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 ひき肉と野菜のあんかけ丼 キャベツのおひたし 型抜きチーズ	こめむぎあぶら 米、麦、ごま油、でん粉	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳、豚肉、チーズ	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん えのき、キャベツ、もやし	625	20.6	
							23.2	1.7	
20	月	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 おでん 春雨サラダ ふりかけ	こめむぎ 米、麦、こんにやく、里芋 ごま、ごま油、春雨、さとう	ぎゅうにゅう 牛乳、たら、あじ、いか うずらたまご 卵、昆布、のり、さつま 揚げ	だいこん 大根、にんじん、にら、キャベツ	605	14.1	
							23.4	2.6	
21	火	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 とりにくみそ 鶏肉の味噌チーズ焼き おひたし いもの子汁	こめむぎ 米、麦、マヨネーズ、ごま、さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにくみそ 牛乳、鶏肉、味噌 豆腐、チーズ、かつお節	ほうれん草、白菜、もやし、パセリ にんじん、ねぎ、小松菜、レモン	674	22.7	
							28.1	2.4	
★旭っ子ランチ★ 22	水	きのこご飯	牛乳 あつやき 厚焼きたまご はくさいつけもの 白菜の漬物 さつまいものきんぴら	こめむぎ 米、麦、さとう、ごま、ごま油 ざらめ、サラダ油、さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ふたにくたまご 牛乳、豚肉、卵 さつまあげあぶら 油あげ、とりにく	しそ、白菜、にんにく、大根 にんじん、ごぼう、しめじ、えのき えだまめ まいたけ、枝豆、きゅうり	660	20.1	
							24.9	2.4	
★図書コラボ給食★ 24	金	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 セルフ中華丼 たまご 卵とわかめのスープ セレクトにくまん/あんまん	こめむぎあぶら 米、麦、さとう、サラダ油、でん粉 ごま油	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳、豚肉、いか、なんと わかめ、卵	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん ほししいたけ、ピーマン、たけのこ グリーンピース	にくまん	634	18.0
								26.1	2.3
							あんまん	640	18.4
								27.6	2.2
27	月	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 とり 鶏のから揚げ 磯辺和え みそ 味噌汁	こめむぎ 米、麦、でん粉、サラダ油、さとう	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳、鶏肉、のり、豆腐 味噌、かつお節	しょうが、ほうれん草、きやべつ なめこ、ねぎ	691	25.6	
							28.0	2.2	
28	火	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 さわらのみそ焼き はくさいつけもの 白菜の漬物 大根の中華煮	こめむぎあぶら 米、麦、さとう、ごま油 サラダ油、さといも、こんにやく	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳、さわら、豚肉 みそ	しょうが、白菜、にんにく、大根 にんじん	609	16.8	
							25.6	1.5	
29	水	コッペパン	牛乳 いちごジャム さつま芋のシチュー ゆで野菜 和風ごまドレッシング	コッペパン、サラダ油、さとう、ごま さつま芋、薄力粉、マーガリン	ぎゅうにゅう ふたにくなま 牛乳、豚肉、生クリーム チーズ、脱脂粉乳	きやべつ、にんじん、玉ねぎ、パセリ ほうれんそう、もやし、とうもろこし いちご	696	22.8	
							24.7	2.3	
★トマトメニュー★ 30	木	むぎいはん 麦入りご飯	牛乳 おつかれサマー！トマたま丼 ちゅうかふう 中華風わかめスープ 豆乳プリン	こめむぎあぶら 米、麦、サラダ油、はるさめ	ぎゅうにゅう とりにくたまご 牛乳、鶏肉、わかめ、卵 とうにゅう 豆乳	たまねぎ、トマト、枝豆、にんにく にんじん、ねぎ	616	16.1	
							25.0	2.1	
中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1～32.5g・脂質 14.4～21.7g ・塩分 2.0g							平均値	650	19.7
								26.4	2.3

※都合により献立が変更になる場合があります。

◆◇11月の給食目標◆◇

★苦手なものの一口は食べて、
かぜに負けない体をつくろう



保護者の方々の負担を軽減するため、宇都宮市が実施する「令和5年度学
校給食支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量の確保、地産地
消の推進に取り組んでいます。