

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15回 県産小麦使用パン3回 麺1回 おにぎり1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)		
					熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	塩分(g)		
1	金	麦入りご飯	牛乳	中華丼 わかめと春雨のスープ	米、麦、さとう、サラダ油、でん粉 ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉、いか、なるとわかめ	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	557	13.1		
5	火	麦入りご飯	牛乳	鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁	米、麦、でん粉、サラダ油 砂糖、こんにやく、里芋	牛乳、鶏肉、大豆、味噌 豆腐、かつお節	しいたけ、にんじん、大根、小松菜 いんげん、ごぼう、たけのこ	702	24.5		
6	水	麦入りご飯	牛乳	洋風おでん 春雨サラダ ふりかけ	米、麦、こんにやく、ごま油 はるさめ 春雨	牛乳、たら、あじ、いか さつま揚げ、ベーコン かつお節、ウィンナー	大根、にんじん、にら、キャベツ	579	15.2		
7	木	ピザトースト	牛乳	野菜スープ フルーツヨーグルト	食パン、さとう	牛乳、サラミ、ヨーグルト チーズ、鶏肉	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	655	22.3		
8	金	麦入りご飯	牛乳	スタミナ焼き からしあえ みそ汁	米、麦、サラダ油、さとう	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、小松菜	606	16.9		
★宮っ子ランチ★		11月	麦入りご飯	牛乳	モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋 和梨ゼリー	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	牛乳、モロ、のり、鮭、豆腐 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	697	17.6	
12	火	麦入りご飯	牛乳	鶏肉の味噌チーズ焼き おひたし いもの子汁	米、麦、マヨネーズ、さといも こんにやく	牛乳、鶏肉、味噌 豆腐、チーズ、かつお節	白菜、もやし、パセリ にんじん、ねぎ、小松菜	635	19.4		
★図書クラブ給食①★		13水	コッペパン	牛乳	イチゴミックスジャム 鶏肉ときこのグラタン もやしのソテー キャベツのスープ	コッペパン、イチゴジャム マカロニ、小麦粉、マーガリン サラダ油、パン粉、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 チーズ、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース マッシュルーム、もやし、ほうれんそう キャベツ、いちご、りんご、パセリ	671	23.7	
★ふれあい給食★		14木	麦入りご飯	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 手作りドレッシング りんごゼリー	米、麦、サラダ油、じゃがいも	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく、キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、りんご	645	16.8	
15	金	麦入りご飯	牛乳	豚肉と野菜のみそ炒め たまご卵とわかめのスープ	米、麦、サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、豚肉、わかめ、たまご	きやべつ、ねぎ、にんじん、たまねぎ しいたけ、ピーマン、しょうが	607	19.6		
★トマトメニュー★		18月	麦入りご飯	牛乳	さばのトマト味噌ソース おひたし 小松菜と豆腐のスープ	こめ、むぎ、でん粉、さとう サラダ油	牛乳、さば、豆腐、わかめ みそ	トマト、ほうれん草、キャベツ、にんじん 小松菜、たまねぎ、ほししいたけ	628	19.8	
★お弁当の日★		19火	おにぎり(持参)	牛乳	鶏のから揚げ 磯辺和え 味噌汁	でん粉、サラダ油	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	411	24.9	
20	水	麦入りご飯	牛乳	セルフ二色丼 大根スープ	こめ、むぎ、さとう	牛乳、鶏肉、豆腐 たまご	しょうが、グリーンピース、たまねぎ 大根、だいこんの葉、セロリー	637	19.7		
21	木	麦入りご飯	牛乳	白身魚のチリソースがけ ナムル ひじきの卵スープ	こめ、むぎ、サラダ油、でん粉 さとう、ごま油	牛乳、たら、鶏肉 ひじき、豆腐、たまご	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ほうれんそう	643	20.0		
22	金	スパゲティ	牛乳	秋の香りのミートソース ゆでやさい 手作りドレッシング	スパゲティ、オリーブオイル マーガリン、サラダ油、中ざら	牛乳、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのき マッシュルーム、しょうが、にんにく ブロッコリー、きやべつ、トマト	627	18.9		
25	月	ぎょうざ餃子めし	牛乳	春巻、パンサンスウ 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	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	624	22.2		
26	火	麦入りご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め物 さつま汁	こめ、むぎ、サラダ油、さといも さとう、こんにやく	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌 かつお節、ちりめんじゃこ	しょうが、小松菜、にんじん、ごぼう 大根、ねぎ	616	16.6		
27	水	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、米、麦、さとう、小麦粉	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、小松菜	623	13.6		
★図書クラブ給食②★		28木	お楽しみパンメニュー	牛乳	ハンガリアンシチュー ゆでやさい 手作りフレンチドレッシング 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	コッペパン、サラダ油、さとう じゃがいも、グラニュー糖	牛乳、豚肉、鶏肉、豆乳	きやべつ、にんじん、玉ねぎ、パセリ トマト、ブロッコリー、とうもろこし、いちご	745	24.7	
29	金	チキンライス	牛乳	アンサンブルエッグ 洋風卵スープ	こめ、むぎ、米、麦、マーガリン、でん粉 じゃがいも	牛乳、鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、セロリ とうもろこし、マッシュルーム グリーンピース	631	21.3		
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						11月の地産地消		平均値	627	19.5	
						だいこん 大根、にんじん、ねぎ、小松菜は宇都宮市産です。			25.0	2.2	

※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◆◆

★苦手なものも一口は食べて、
かぜに負けない体をつくろう



11月19日(火)はお弁当の日です。
おにぎりを作って、忘れずに持って来てください。

