



11月 給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数17回 米飯12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 ^き の食べ物 ^{たもの}	赤 ^{あか} の食べ物 ^{たもの}	緑 ^{みどり} の食べ物 ^{たもの}	エネルギー ^{しつ} (kcal)	脂質 ^{しつ} (g)		
				ねつ ^{ねつ} ちから ^{ちから} 熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもととなる	ち ^ち に ^に く ^く ほね ^{ほね} 血 ^ち や肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} のもととなる	からだ ^{からだ} ちようし ^{ちようし} と ^と の ^の 体 ^{からだ} の調子 ^{ちようし} を整 ^{ととの} える	たんぱく ^{たんぱく} 質 ^{しつ} (g)	えんぶん ^{えんぶん} 塩分 ^{しつ} (g)		
4	火	麦入りご飯	牛乳	さわらのみそ焼き ごまあえ 田舎汁	こめ むぎ 米, 麦, でん粉, サラダ油 砂糖, こんにやく, じゃが芋, ごま	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳, 鶏肉, サワラ, 味噌 かつお節	こまつな 小松菜, キャベツ, もやし, にんじん ごぼう	597	15.7	
★旭っ子ラン千秋★										
5	水	きのこご飯	牛乳	厚焼き卵 おひたし さつま芋 入りきんぴら	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖, 中ざら糖 こんにやく, さつま芋, ごま油	ぎゅうにゅう あぶらあ たまご 牛乳, 油揚げ, 卵 さつま揚げ, 鶏肉, 豚肉	えのきだけ, まいたけ, にんじん, 枝豆 白菜, もやし, ごぼう, 大根	651	19.5	
6	木	コッペパン	牛乳	リンゴジャム 焼きビーフン 中華風スープ	コッペパン, さとう, ビーフン サラダ油, ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく 牛乳, 鶏肉, 豚肉	たまねぎ, ピーマン, きゃべつ, 白菜 チンゲン菜, にんじん, もやし 干しいたけ	601	18.2	
7	金	むぎ い 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	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖 でん粉, ごま油	ぎゅうにゅう ふたにく たまご 牛乳, 豚肉, わかめ, 卵	きゃべつ, ねぎ, にんじん, 玉ねぎ 干しいたけ, ピーマン, しょうが, もやし	606	19.6	
11	火	むぎ い 麦入りご飯	牛乳	しろ みさかな 白身魚のチリソースがけ ナムル たまご ひじきと卵のスープ	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖 でん粉	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳, タラ, 鶏肉 ひじき, 豆腐, 卵	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	615	18.7	
12	水	むぎ い 麦入りご飯	牛乳	とりにく みそ 鶏肉の味噌チーズ焼き からしあえ いもの子汁	こめ むぎ 米, 麦, マヨネーズ, こんにやく さといも 里芋	ぎゅうにゅう とりにく みそ 牛乳, 鶏肉, 味噌 とうふ 豆腐, チーズ, かつお節	はくさい 白菜, もやし, パセリ にんじん, ねぎ, 小松菜	615	19.3	
13	木	スパゲティ	牛乳	あき 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, マーガリン サラダ油, 中ざら糖	ぎゅうにゅう ふたにく 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, きゃべつ, トマト	621	18.8	
14	金	むぎ い 麦入りご飯	牛乳	スタミナ焼き おひたし みそ汁	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあ 牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ とうふ 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	631	20.5	
17	月	むぎ い 麦入りご飯	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ごまあえ さつま汁	こめ, むぎ, サラダ油, さといも さとう, こんにやく, ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 味噌 かつお節	しょうが, ほうれん草, にんじん, ごぼう だいこん 大根, ねぎ, キャベツ	635	19.7	
★お弁当の日★										
18	火	おにぎり (持参)	牛乳	とり 鶏のから揚げ 磯辺和え 味噌汁	でん粉, サラダ油	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳, 鶏肉, のり, 豆腐 みそ 味噌, かつお節	しょうが, ほうれん草, きゃべつ なめこ, ねぎ, もやし	403	23.9	
19	水	むぎ い 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, サラダ油	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳, 鶏肉, 豆腐 たまご	しょうが, むき枝豆, たまねぎ, にんじん だいこん 大根, だいこんの葉, セロリー	634	19.6	
20	木	コッペパン	牛乳	イチゴミックスジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜 手作りドレッシング	コッペパン, サラダ油 マカロニ, 小麦粉, マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう 牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳	たまねぎ, にんじん, グリーンピース マッシュルーム, もやし, 小松菜 キャベツ, いちご, りんご	635	22.5	
21	金	むぎ い 麦入りご飯	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 手作り中華ドレッシング	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく 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	643	19.3	
★菜満小あすめ献立										
25	火	むぎ い 麦入りご飯	牛乳	とりにく つけこ 鶏肉の漬込み焼き おひたし すいとん	こめ むぎ 米, 麦, さとう, 小麦粉	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳, 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, ねぎ	681	19.9	
★宮っ子ラン千秋★										
26	水	ぎょうざ 餃子めし	牛乳	はるまき 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	624	22.1	
27	木	ミルクパン	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング	コッペパン, サラダ油, さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいず 牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン	きゃべつ, にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, トマト, ブロッコリー とうもろこし	648	22.2	
28	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	ぎゅうにゅう とりにく たまご 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 むき枝豆	629	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				いろ やさい うつのみや し さん 色がついている野菜は宇都宮市産です。 ちゅうおうしょう ちさんちしょう すいしん 中央小は地産地消を推進してまいります。				平均 値	616	18.8
									24.4	2.1

※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18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。

