



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱくし つ し つ えんぶん
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	
1	金	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		587 29.1 15.1 1.8
		ますのしおやし		ます		
		はくさいキムチ	あぶら		はくさい	
		みそけんちんじる	あぶら さといも	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	
5	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		629 24.8 19.3 1.5
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ しょうが	
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし	
		はくさいスープ	りよくとうはるさめ あぶら	ぶたにく	たけのこ にんじん はくさい しいたけ こまつな	
6	水	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 25.7 19.7 1.9
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ビーマン	
		とうふのちゅうかスープ	でんぶん あぶら	とうふ わかめ たまご	ねぎ	
7	木	コッペパン いちごジャム りゅうにゅう	パン いちごジャム	りゅうにゅう		613 24.2 19.3 2.2
		スペインふうオムレツ	じゃがいも あぶら でんぶん さとう	とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう	
		ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり	
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリ トマト	
8	金	じゅうろっこごはん りゅうにゅう	こめ むぎ くらまい おしむぎ きび あわ アマランサス ひえ あかまい だいず くらまめ あずき はとむぎ もちこめ げんまいばくが	りゅうにゅう		677 24.9 22.1 1.6
		いわしのカリカリフライ	こめこ じゃがいも でんぶん あぶら	いわし	しょうが	
		ごぼうサラダ	ドレッシング ごま さとう		ごぼう もやし きゅうり にんじん コーン	
		まろやかみそしる		あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ こうやどとうふ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにやく かんぴょう ねぎ こまつな	
9	土	むぎぢゃ				-
		スイートポテト	スイートポテト			
		レモンゼリー	レモンゼリー			
12	火	むぎいりごはん (ひきにくとまめのカレー)	こめ むぎ あぶら レンズまめ おてぼうまめ カレールウ	ぶたにく だいずミート	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	698 25.6 18.1 2
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		パンサンスウ	りよくとうはるさめ ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん もやし	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
13	水	ごぼうのわふうピラフ りゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ベーコン りゅうにゅう	ごぼう にんじん にんにく	601 26.0 17.0 2.1
		さばのしょうがじょうゆやし		さば	しょうが	
		おひたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		のっぺいじる	さといも でんぶん	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	
14	木	こめこパン りゅうにゅう	こめこパン	りゅうにゅう		618 30.2 24.6 1.9
		チリコンカン	あぶら	だいずミート ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト	
		チキンナゲット	こむぎこ あぶら	とりにく		
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
15	金	むぎいりごはん (セルフビビンバどん)	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし	608 26.6 18.9 1.7
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		ひじきとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン ひじき とうふ たまご	にんじん ねぎ	

11月7日(木)は<おはなし給食>です。



「きょうれつのできるすうばやさん」
作/絵 ふうさわゆみこ 教育画劇

くいしんぼうなぐうぐうやまの動物たちがまたまたおいしい匂いを嗅ぎつけた。ところが門の柱には『入るべからず、恐ろしい魔女の家』って一体…!?

11月8日(金)は<いい歯の日献立>です。

「いい歯の日」の献立は、毎日の牛乳の他に噛みごたえのある十六穀ごはん・いわしのカリカリフライ・ごぼうのサラダ・貝だくさんのまろやか味噌汁です。歯やあごを丈夫にするようよく噛むことを意識して食へましょう! また、この日だけでなく、普段からよく噛んで食べて、丈夫な歯をつくりましょう!

<11月の給食目標>
 じゃぶなからだをつくらう！

小学校（中学年）1人1回あたりの
 学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal
 たんぱく質 21.1g～32.5g
 脂 質 14.4g～21.6g
 塩 分 2g未満

今月の平均

エネルギー 628kcal
 たんぱく質 25.6g
 脂 質 19.0g
 塩 分 1.8g



※都合により献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしきととのえる	
18	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		586 26.7 17.0 2.1
		とりにくのからあげ	でんぶん さとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
		いそべあえ		のり	はくさい キャベツ	
		なめこじる		とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ	なめこ ねぎ	
19	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		591 26.5 16.0 1.7
		にしんのてりやき	さとう	にしん		
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		どさんこじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
20	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		631 18.2 22.5 2.1
		はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
		もやしのナムル	さとう あぶら ごま		もやし にんじん にら	
		ちんげんさいととうふのスープ	でんぶん あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
21	木	スパゲティ（あきのかおりのミートソース）	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいずミート チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しいたけ エリンギ ぶなしめじ トマト	591 23.6 16.8 1.6
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		かいそうサラダ（あおじそドレッシング）	あぶら さとう	かいそうミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく	
22	金	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		656 23.8 16.0 1.9
		ポークハムカツ（ソースなし）	こむぎこ パンこ あぶら	ポークハム		
		おひたし		かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし	
		すいとん	こむぎこ	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	
25	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		639 25.6 18.8 1.8
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
		いなかじる	あぶら じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう ねぎ	
26	火	むぎいりごはん（ハッシュドポーク）	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	643 21.7 20.8 1.7
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		ゆでやさい（パンパンジードレッシング）	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
27	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		618 31.9 18.5 1.8
		ぶたにくのBBQソース	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ りんご	
		はくさいのゆずふうみ	ドレッシング	こんぶ	はくさい きゅうり にんじん	
		みそしる		あぶらあげ もめん みそ こんぶ	ほうれんそう	
28	木	コッペパン りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		674 25.5 25.1 2.1
		プレーンオムレツ	あぶら	たまご		
		ゆでやさい（コールスロードレッシング）	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		さつまいものシチュー	あぶら さつまいも こむぎこ バター	ぶたにく りゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	
29	金	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		662 25.8 16.5 2.0
		もろのからあげ	でんぶん あぶら	もろ		
		きりぼしだいこんのポンずあえ	ごま あぶら	のり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	
		きぬのせんだうなべ	あぶら さといも うどんシート	さけ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	

11月21日（木）は<トマト給食>です。

11月からまたトマト給食が始まります。今月は「秋の香りのミートソース」です。3種類のきのこのうま味と宇都宮市産トマトのうま味が合わさったミートソースは、いつものよりもコクが深く、秋の香りを感じさせる仕上がります。

