

11月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) マグネシウム(mg) 鉄(mg) 亜鉛(mg) ビタミンA(μg) ビタミンB1(mg) ビタミンB2(mg) ビタミンC(mg) 塩分相当量(g) 食物繊維(g)	お も な ざ い り ょ う				ちやうみりよう		
			あかのしよくひん ちやにくになる	みどりのしよくひん からだのちやうしをとのえる	きいろのしよくひん ちからやねつのもとになる				
1 (土)	うどんかうい								
3 (月)	ぶんかのひ								
4 (火)	うどんかうい ふりかえきゆうじつ								
5 (水)	シュガートースト ギョウにゆう チキンピーンズ ゆでやさい アセロラゼリー	705 26.7 25.2 2.3	ギョウにゆう だいず	とりにく みそ	たまねぎ トマト もやし レモン	グリーンピース キャベツ こまつな アセロラゼリー	しよくパン グラニューとう じゃがいも さとう	マーガリン サラダあぶら さとう	しお ウスターソース あかワイン コンソメ す
6 (木)	☆ぎょうざめし ギョウにゆう あつやきたまご パンサンスウ チンゲンサイととうふのスープ	641 24.8 24.3 2.3	ギョウにゆう たまご わかめ	ぶたにく とうふ	しいたけ キャベツ もやし	にら にんじん ちんげんさい	ごめ サラダあぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら	とりがらすープのもと さけ す からし しお しょうゆ コンソメ ちゅうかスープのもと
7 (金)	☆ごくごくはん ギョウにゆう タラのかんこくふうやき ゆでやさい ごもくきんぴら	711 24.7 26.8 1.9	ギョウにゆう さつまあげ	タラ ぶたにく	キャベツ にんじん れんこん しょうが	もやし ごぼう にんにく ねぎ	ごめ サラダあぶら おおむぎ アマランサス	さとう こんにやく きび あわ ごま	しお しょうゆ す
10 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん ギョウにゆう やさいのちゅうかあえ みそしる	601 29 14.3 2.2	ギョウにゆう わかめ	とりにく みそ	たまねぎ しいたけ きゅうり	にんじん もやし きくらげ	ごめ さとう	むぎ じゃがいも	しょうゆ みりん す ラーゆ しお かつおだし
11 (火)	☆むぎいりごはん ギョウにゆう とうふハンバーグ きりぼしだいこんのナムル まーぼーやさしいため	633 24.1 18.4 2.2	ギョウにゆう みそ とりにく	ぶたにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう たけのこ きりぼしだいこん	にんじん キャベツ さいやいんげん	ごめ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら	むぎ さとう ごま	しょうゆ す しお マーボーどうふのもと みりん
12 (水)	きなこあげパン ギョウにゆう さつまいもシチュー ゆでやさい	710 26.7 24.8 2.1	ギョウにゆう とりにく	きなこ なまクリーム	にんじん パセリ とうもろこし	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	コッペパン サラダあぶら ごむぎこ マーガリン	さとう さつまいも ごま	しお コンソメ す こしょう
13 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゆう アジのぶんかぼし もやしのキムチあえ さといものちゅうかに	618 26.2 17.1 1.9	ギョウにゆう ぶたにく	あじ	しょうが はくさい だいこん しょうが	もやし にら にんじん にんにく	ごめ さとう さといも サラダあぶら	むぎ ごま こんにやく ごまあぶら	しお キムチのもと しょうゆ さけ みりん
14 (金)	☆おにぎりのひ ギョウにゆう とりにくのからあげ いそべあえ みそしる はらじゆくドック (ココアバナナ)	661 27.8 25.7 2	ギョウにゆう きざみのり わかめ みそ	とりにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ	ごめ でんぶん はらじゆくドック(ココアバナナ)	むぎ サラダあぶら	しょうゆ さけ かつおだし
17 (月)	☆むぎいりごはん ギョウにゆう とりにくとだいずのみそいため けんちんじる くらごまプリン	719 28.2 22.3 1.8	ギョウにゆう だいず とうふ	とりにく みそ	しいたけ たけのこ ごぼう	にんじん いんげん だいこん	ごめ でんぶん さとう こんにやく くらごまプリン	むぎ さといも サラダあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ かつおだし しちみつとうらし
18 (火)	☆むぎいりごはん ギョウにゆう いかのみそつけやき ごまあえ すいとん	607 28.7 11.9 2.2	ギョウにゆう みそ とりにく	いか とりにく	しょうが キャベツ こまつな にんじん	ほうれんそう もやし だいこん	ごめ さとう ごま ごむぎこ	むぎ ごま	みりん さけ しょうゆ しお みりん かつおだし
19 (水)	☆あきのかおりのミートソーススパゲッティ ギョウにゆう ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	665 27.2 20.3	ギョウにゆう ヨーグルト	とりにく	にんじん えのき しょうが マッシュルーム	たまねぎ トマト にんにく	スパゲティー マーガリン ごむぎこ	サラダあぶら ざらめ	ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう す しお
20 (木)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ギョウにゆう はるさめちゅうかスープ	624 25.7 21.2 1.9	ギョウにゆう とりにく	ぶたにく	にんにく ほうれんそう たけのこ ちんげんさい	にんじん もやし きくらげ	ごめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	さけ しょうゆ こしょう す ちゅうかスープのもと コンソメ しお
21 (金)	☆むぎいりごはん ギョウにゆう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	705 26.8 23.2 1.7	ギョウにゆう あおのり こうやどうふ	ちくわ ぶたにく	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	ごめ ごむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら こんにやく	カレーこ しお しょうゆ さけ みりん
24 (月)	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゆうじつ								
25 (火)	むぎいりごはん ギョウにゆう いわしのうめに ごまあえ とんじる	658 28.2 20.7 2.2	ギョウにゆう ぶたにく みそ	いわし とうふ	ほうれんそう もやし だいこん うめ	キャベツ にんじん ごぼう	ごめ すりごま さといも サラダあぶら	むぎ さとう こんにやく	しょうゆ かつおだし みりん
26 (水)	コッペパン いちごジャム ギョウにゆう ポークポトフ だいこんのペペロンチーノふうサラダ	614 24 23.5 2.3	ギョウにゆう ワインナー	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	たまねぎ だいこん にんにく	コッペパン サラダあぶら とちおとめジャム	じゃがいも	しお コンソメ こしょう しちみつとうらし しょうゆ す
27 (木)	☆むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ギョウにゆう ゆでやさい ミニフィッシュ	641 27.1 17.2 2.1	ギョウにゆう だいず とさかのり ミニフィッシュ	とりにく わかめ ふのり	にんにく トマト キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんじん きゅうり	ごめ サラダあぶら	むぎ	カレールウ カレーこ ウスターソース パンパンジードレッシング
28 (金)	☆むぎいりごはん ギョウにゆう おでん りっちゃんのサラダ のりふりかけ	619 25.4 16.2 2.2	ギョウにゆう さつまあげ がんもどき こんぶ	ちくわ いわしボール いかボール ハム	だいこん キャベツ にんじん	きゅうり とうもろこし	ごめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さといも さとう	しょうゆ しお みりん かつおだし す のりふりかけ

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
11月平均	662	26.6	21.5	341	91	3.4	2.9	254	0.59	0.55	36	2.0	4.9
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。
11月 さといも ピーマン ねぎ キャベツ

☆地域学校園統一献立 11/6(木) 7(金) 11(火) 13(木) 14(金) 17(月) 18(火) 19(水) 21(金) 27(木) 28(金)

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
キャベツ (群馬県吾妻郡嬬恋村)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

