

11月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立福東小学校

★印: 地域学校園統一献立

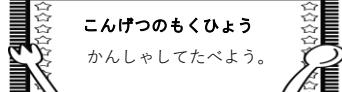
ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g	お も な ざ い り ょ う	ちようみりょう			
															あかのしょくひん ちやにくになる				
1 (土)	うんどうかい																		
3 (月)	ぶんかのひ																		
4 (火)	うんどうかい ふりかえきゅうじつ																		
5 (水)	シユガートースト ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう だいす	とりにく	たまねぎ トマト もやし レモン	グリンピース キャベツ こまつな	じょくパン マーガリン グラニューとう サラダあぶら じゃがいも アセロラゼリー	マーガリン サラダあぶら さとう	しょくパン マーガリン グラニューとう サラダあぶら じゃがいも アセロラゼリー										
6 (木)	☆ぎょうざめし ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	マーガリン はるさめ										
7 (金)	☆ごくごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 アマランサス	さとう こんにゃく きび	マーガリン マーガリン										
10 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん ぎゅうにゅう やさいのちゅうかあえ みぞしる	601 29 14.3 2.2	ぎゅうにゅう 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 じやがいも	マーガリン マーガリン										
11 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きりばしだいこんのナムル まーぼーやはさいいため	633 24.1 18.4 2.2	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう たけのこ きりばしだいこん	にんじん キャベツ さやいんげん サラダあぶら	ごめ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら	むぎ さとう ごま	マーガリン マーガリン										
12 (水)	きなこあげパン ぎゅうにゅう さつまいもシチュー ゆでやさい	710 26.7 24.8 2.1	ぎゅうにゅう とりにく	きなこ なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ キャベツ	コッペパン サラダあぶら こむぎこ	さとう さつまいも マーガリン	マーガリン マーガリン										
13 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ぶたにく	あじ	しようが はくさい だいこん じょうが	もやし にら にんじん にんにく	ごめ さとう	むぎ ごま	マーガリン マーガリン										
14 (金)	☆おにぎりのひ ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ みぞしる はらじゅくドック (ココアバナナ)	661 27.8 25.7 2.0	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ	とりにく とうふ みそ	しようが ほうれんそう たまねぎ	にんにく キャベツ もやし	ごめ でんぶん はらじゅくドック(ココアバナナ)	むぎ サラダあぶら	マーガリン マーガリン										
17 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいすのみぞいため けんちんじる くろごまプリン	719 28.2 22.3 1.8	ぎゅうにゅう だいす	とりにく みそ とうふ	じいたけ 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	むぎ さとう	マーガリン マーガリン										
18 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのみぞつけやき ごまあえ すいとん	607 28.7 11.9 2.2	ぎゅうにゅう みそ	いか とりにく	しようが 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	むぎ ごま	マーガリン マーガリン										
19 (水)	☆あきのかおりのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	665 27.2 20.3	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	にんじん えのき	たまねぎ トマト にんにく	スパゲッティー マーガリン ざらめ	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン	マーガリン マーガリン		
20 (木)	むぎいりごはん セルフピビンバどん ぎゅうにゅう はるさめちゅうかスープ	624 25.7 21.2 1.9	ぎゅうにゅう 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	むぎ さとう ごま	マーガリン マーガリン										
21 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのにもの	705 26.8 23.2 1.7	ぎゅうにゅう あおのり	ちくわ ぶたにく	だいこん いんげん こうやどうふ	にんじん いんげん ごぼう	ごめ ごむぎこ さとう	むぎ さとう ごま	マーガリン マーガリン										
24 (月)	きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ																		
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ とんじる	658 28.2 20.7 2.2	ぎゅうにゅう 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 さとう	むぎ さとう ごま	マーガリン マーガリン										
26 (水)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポークボトフ だいこんのベペロンチーノふうサラダ	614 24 23.5 2.3	ぎゅうにゅう ウインナー	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	じやがいも	マーガリン マーガリン										
27 (木)	☆むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい ミニフィッシュ	641 27.1 17.2 2.1	ぎゅうにゅう だいす	とりにく わかめ	トマト ときかのり ふのり	たまねぎ にんじん きゅうり	ごめ サラダあぶら	むぎ	マーガリン マーガリン										
28 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう おでん りっちゃんのサラダ のりぶりかけ	619 25.4 16.2 2.2	ぎゅうにゅう さつまあげ がんもどき ごんぶ	ちくわ いわしボール いかボール ハム	だいこん キャベツ どうもごろし にんじん	きゅうり もやし ごぼう	ごめ ごむぎこ さとう	むぎ さとう さとう	マーガリン マーガリン										

★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

「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)



☆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)

11月 さといも ピーマン ねぎ キャベツ