| | 月給食献立予定表

17回 米飯13回・米粉パン1回・市産小夫パン2回・スパゲティ1回(・お弁当の日

日 (曜)				○● 主 な	食 材 料 ●○●		
栄養量		体の組織をつ	くる)調子を整える	エネルギ	ーになる
エネルギー(kcal)	献 立 名	群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
たんぱく質 ₍₉₎ 脂 質 ₍₉₎		魚·肉 卵·豆	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類	穀類 いも類	油脂類
塩 分(g)	餃子めし 2日曜小上三方	大豆製品	小魚·海藻		果物	砂糖	種実類
		豚肉		12.6	かんぴょう しょうが しいたけ	米 大麦	サラダ油
			牛乳				
	焼き栗コロッケ					小麦	栗 サラダ油
	バンサンスー				キャベツ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油
22.2	チンゲンサイと豆腐のスープ	とうふ かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん えだまめ	たまねぎ		
2.8							
	麦入りごはん 宇都宮市の友好都市					米 大麦	
5 (水)	牛乳 うるま市献立		牛乳				
850	ミヌダル	豚肉				三温糖	いりごま すりご ま
33.7	にんじんシリシリ	鶏卵 ツナ		にんじん さやいんげん にら			サラダ油
31.4	もずくスープ	とうふ 糸かまぼこ	もずく		ねぎ		
2.6							
	スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル
	秋の香りのミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	小麦粉 ザラメ	マーガリン
	牛乳		牛乳		エリンギ えのきたけ マッシュル-ム		サラダ油
	サガ ゆで野菜(フレンチドレッシング)		L-90	にんじん ブロッコリ-	キャベツ		サラダ油
	さつまいもと栗のタルト			にんしん ノロッコリー	キャハソ	米粉 さつまいも	
	こしまいもと米のブルト					砂糖	栗
2.7	キ \ ロ かは /						
	麦入りごはん 11/8は「いい歯の日」1日早い					米 大麦	
	牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		牛乳				
	いかのみそづけ焼き	いか みそ			しょうが	砂糖	サラダ油
0.10	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		
15.2	すいとん	とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん	小麦粉	
2.6							
	麦入りごはん					米 大麦	
10 (月)	牛乳		牛乳				
	牛乳 生徒作 トマトソースのチキンステーキ 作成成 成成	鶏肉		トマト パセリ	たまねぎ にんにく えのきたけ		サラダ油 オリーブオイル
	ほうれんそうのごまあえ	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	オリーフォイル ごま
0 =	フルーツョーグルト		ヨーグルト		: : : : : : : : : : : : : : : : : : :	砂糖	
1.7							
	麦入りごはん					米 大麦	
11 (火)			牛乳			A 7/2	
「「(火)	スタミナ焼き	ar +	千孔			- 1 Arb	
		豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油
0	からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	はるさめ	ごま
26.6	小松菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		小松菜			
1.7							
	麦入りごはん					米 大麦	
I2 _(水)			牛乳				
	ミナミカマスの紅葉焼き	ミナミカマス みそ		にんじん			ノンエッグ マヨネーズ
33.5	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	すりごま
26.9	だいこんのみそ汁	油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ		
2.5							
	パン					パン	
I3 _(木)	牛乳		牛乳				
	さつまいものシチュー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも	マーガリン
	ゆで野菜(和風ごまドレッシング)	•	粉チーズ		キャベツ もやし コーン		サラダ油 ごま油 ごま
				, ,			
29.0							
2.7	麦入りごはん					JU L-30	
						米 大麦	
14 (金)			牛乳				
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	パセリ	レモン		ノンエッグ マヨネース
0 112	からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし はくさい		ごま
27.7	いものこ汁	とうふ みそ		小松菜 にんじん	ねぎ	さといも	
2.6							
			•	•		•	

	麦入りごはん			1	1	:		
17							米 大麦	
I7 _(月)				牛乳				
•	からあげ	生 徒 作 成 献	鶏肉			にんにく レモン	小麦粉 片栗粉	サラダ油
02.2	磯辺和え	<u></u>		のり	ほうれんそう にんじん			
	冬野菜のみそしる	立	とうふ みそ		小松菜 にんじん	しいたけ		
2.5	みかん					みかん		
	麦入りごはん						米 大麦	
18 (火)				牛乳				
767	焼魚(ほっけ)		ほっけ					
	だいこんのゆず塩こん	んぶあえ		塩昆布	にんじん	だいこん きゅうり ゆず		
17.2	どさんこ汁		豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	バター
2.5	とちあいかヨーグルト	•		ヨーグルト		いちご	砂糖	
		_	白公に合った	景の・・・				
19 (水)	お弁当の	日 (2)	BACE AC	***お弁	当・のみも	の・おはし等を持っ	ってきまし	よう!
` '			★主食:主菜:副菜:	= 3 : 1 : 2	2 ★地産地消を	心がけ ★まごわやさしい [。]	食材3つ以上使	用しよう!
	米粉パン(はちみつ&マ	'ーガリン)	1			!	米粉パン はちみつ	マーガリン
20 _(木)		生		牛乳				
	焼きうどん	生徒作	豚肉 かつおぶし		にんじん	はくさい たまねぎ	うどん	サラダ油
	スープ	成献	ウインナー	牛乳		たまねぎ	じゃがいも	
35.7 37.9		立	H		, ,			<u> </u>
			H					
2.9	麦入りごはん						米 大麦	
	エッグカレー		鶏肉 うずら卵	じゃがいも	にんじん 枝豆	たまねぎ	小麦粉	サラダ油
	牛乳		(利) / 9 · 9 · 9 · 9 · 9 · 9 · 9 · 9 · 9 · 9	牛乳	にんじん 牧豆	/c & 14 c	小支机	9 7 9 /ш
	ーれ ゆで野菜(棒棒鶏ドレッ			牛乳				
	·	(929)			ほうれんそう	キャベツ コーン		ドレッシング
	ミニフィッシュ			小魚				
2.8								
24 _(月)	振替休日							
	麦入りごはん						米 大麦	
25 (火)	生到	-		•				
	丁 ずし	生		牛乳				
823	ー む ハンバーグ (和風おろし	生 徒 ツース) 作	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳		だいこん たまねぎ にんにく	砂糖	
823	ハンバーグ(和風おろし いそべあえ	ノソース) 作 成	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳のり	ほうれんそう	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ	砂糖	
823 32.0	ハンバーグ(和風おろし	注 (シソース) 作 成献 立	鶏肉 豚肉 大豆		ほうれんそう		砂糖	ごま油
823 32.0 21.6	ハンバーグ(和風おろし いそべあえ	ンソース) 作 成 献		o y		キャベツ		ごま油
823 32.0 21.6 2.9	ハンバーグ(和風おろし いそべあえ ピリ辛白みそ汁	ンソース) 作 成 献		o y		キャベツ	じゃがいも	ごま油
823 32.0 21.6 2.9	ハンバーグ(和風おろし いそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん	ンソース) 作成献立		o y		キャベツ		ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水)	ハンバーグ(和風おろし いそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳	ンソース) 作成献立	豚肉 みそ	のりにぼし粉		キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 米 大麦	
823 32.0 21.6 2.9 26 (水)	ハンバーグ(和風おろし いそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ	ンソース) 作成献立		のりにぼし粉	EAUA	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが	じゃがいも	ごま油サラダ油サラダ油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ	作成献立生徒作	豚肉 みそ	のりにぼし粉	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ	作成献立生徒作成献	豚肉 みそ	のりにぼし粉	EAUA	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉	サラダ油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1	ハンバーグ(和風おろしいそべあえピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ さば とうぶ 油揚げ	のり にぼし粉 牛乳	にんじん ブロッコリーにんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリーにんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ	のり にぼし粉 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木)	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜スープ	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ さば とうぶ 油揚げ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリーにんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (**) 829 31.1 27.7 2.4 27 (**) 842 31.8	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜スープ	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (**) 829 31.1 27.7 2.4 27 (**) 842 31.8	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツババロア	(ンクテレンクテレンを)	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツババロア さつまいもご飯	・ソース) 作成献立 生徒作成献立 生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツババロア さつまいもご飯 牛乳	・ソース) 作成献立 生徒作成献立 生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ ベーコン	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 米 大麦 片果粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツババロア さていまいもご飯 牛乳 さばのみそ煮	・ソース) 作成献立 生徒作成献立 生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン キャベツもやし 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	じゃがいも 米 大麦 片果粉 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9 28 (金) 839 30.1	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 野スープ フルーツババロア さつまいもご飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし	作成献立生徒作成献立生徒作成献立生徒作成献立生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ ベーコン	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん プロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン キャベツもやし 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも 食パン さつまいも 大麦	サラダ油 サラダ油 ごま油 //メエック゚マヨネーズ
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9 28 (金) 839 30.1 28.9	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 温野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 マルーツババロア されまいもご飯 牛はびのみそ煮 おひたし 豚汁	・ソース) 作成献立 生徒作成献立 生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ ベーコン さば みそ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン キャベツ もやし 小松菜 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも 食パン さつまいも 米 大麦	サラダ油 サラダ油 ごま油
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9 28 (金) 839 30.1 28.9	ハンバーグ(和風おろしいそべあえ ピリ辛白みそ汁 麦入乳 さばな と乳 さば野菜(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザ乳 ストースト 牛乳スープ フルーツババロア さて乳のみそ煮 おいたし 豚汁 かぼちゃプリン	作成献立生徒作成献立生徒作成献立生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ ベーコン さば みそ 豚肉 とうふ みそ 豆乳	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳 牛乳	にんじん プロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン キャベツもやし 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも 食パン さつまいも 大麦	サラダ油 サラダ油 ごま油 //メエック゚マヨネーズ
823 32.0 21.6 2.9 26 (水) 829 31.1 27.7 2.4 27 (木) 842 31.8 34.1 2.9 28 (金) 839 30.1 28.9	ハンバーグ(和風おろしいそであえ ピリキー はん 牛さばのたった場が 温野な(フレンチドレッシ けんちん汁 ピザトースト 牛乳 スープババロア されるでも はびみそ煮 おひたし 豚汁 かぽちゃプリン シャルギー(wil)	作成献立生徒作成献立生徒作成献立生徒作成献立生徒作成献立	豚肉 みそ さば とうふ 油揚げ ウインナー サラミ ベーコン さば みそ	のり にぼし粉 牛乳 チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン キャベツ もやし 小松菜 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	じゃがいも 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さといも 食パン さつまいも 米 大麦	サラダ油 サラダ油 ごま油 J/X1-y [*] マヨネーズ サラダ油

給食の時間の前にはしっかり手洗い,ハンカチで手をふきましょう。給食は,自分の机に^{清潔な『}ランチョンマット』をひいて,その上に置きます。
^{給食用の}ランチョンマット(大判ハンカチャバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

27.7

32.6

今月の平均

