

## 1月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付							1 0 7 9	<b></b>
	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I礼F -kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	V-10/	を <b>豊郷地域産を</b> ルギーとなる		ざ い り <b>乳は 栃木県産</b> をつくる	・パンは	<b>宇都宮産小麦使用</b> の調子をととのえる
						ペンへの		
	ノスパンノとのにノといっがいナのケチェップなう	687	くろパン	さとう	牛乳		しょうが	こまつな
10 (火)	くろパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ		でんぷん		とりにく		レモン	にんじん
	ゆでやさいサラダ とうにゅうムース		あぶら		とうにゅう		パセリ	コーン
			じゃがいも				キャベツ	だいだい
	カボー・ナー・ファナノス・カナー ガリー・ク		こめ		牛乳	たまご	ねきに	んじん えだまめ
11 (水)	むぎごはん ぶたにくのさんみやき だいこんの		おおむぎ		ぶたにく	のり	だいこん	かんぴょう
	いそべあえ かんぴょうのいために りんご	21.5	さとう		とりにく		きゅうり	ほししいたけ
		1.6	ごま		あぶらあげ		かんぴょう	う ごぼう りんご
		621	こめ		牛乳 さい	きょうみそ	ほうれんる	そう もやし
10 (+)	ごはん さけのさいきょうやき からしあえ   きりぼしだいこんとなまあげのごまに のり	30.3	ごま		さけ		にんじん	いんげん
12 (木)		16.0	さとう		なまあげ		はくさい	
		1.5			のり		きりぼした	<b>ごいこん</b>
			こめ	はるさめ	牛乳		キャベツ	にら はくさい
	むぎごはん やきぎょうざ やさいのにんにく   しょうゆあえ にくだんごスープ パイン	217	おおむぎ	でんぷん	ぶたにく		たまねぎ	もやし たけのこ
13 (金)			ぎょうざの		とりにく		にんじん	こまつな
	TO A JIMUN IC VICTOCX J MIJ		あぶら	3 17	たまご		しょうが	パイン
	<del>                                     </del>		<b>Z</b> Ø	ごま	牛乳	みそ	こまつな	たまねぎ
1	ごはん さばのカレーあげ ごまずあえ		でんぷん	<u>_</u>	さば	<i>v).</i> C	キャベツ	いよかん
16 (月)	みそしる いよかん		あぶら		とうふ		にんじん	V 10/1/10
	02 COS NAN.U		さとう		わかめ		しらたき	
<b>—</b>	+			こめこ				にんにく トラレ
	ペンネ ミートソース		ペンネ	ر <i>ها</i> ر	牛乳		しょうが	
17 (火)		28.5	あぶら		ぎゅうにく		にんじん	ほうれんそう
]	ゆでやさいサラダ いちごゼリー		アーモンド		ぶたにく		たまねぎ	キャベツ
<u> </u>	<u> </u>		さとう	42 67	チーズ		えだまめ	コーン いちご
	なかよしメニュー(豊郷中央小)	681	こめ	はるさめ	牛乳		しょうが	にんにく もやし
18 (7k)	むぎごはん とりにくのこうみやき ナムル		おおむぎ	さといも	とりにく		キャベツ	だいこん ねぎ
	とよさとやさいのしおスープ みかん		あぶら				にんじん	ほししいたけ
	<u> </u>	1.5	ごま				はくさい	こまつな みかん
1			もちごめ(		牛乳	ひじき	しょうが	にんじん
19 (木)	さけおこわ ぶたにくのしょうがやき	30.4	こめ	さとう	さけ	あぶらあげ	ほうれんる	そう こんにゃく
19 (71)	おひたし ひじきとだいずのいりに	18.9	ごま		ぶたにく	だいず	はくさい	えだまめ
		1.7	あぶら		さつまあげ		もやし	
20 (全)		647	こめ		牛乳		しょうが	にんにく トマト
	ごはん ごぼうカレー チョレギふうサラダ   こざかな <b>いちご(JA宇都宮より寄贈)</b>	20.3	あぶら		ぶたにく		ごぼう	こまつな
20 (金)		16.8	こむぎこ		のり		たまねぎ	キャベツ
			じゃがいも		かたくちいれ	<b>うし</b>		
	·†				ロカルへつりゅ		にんじん	えにまめ いりこ
	一会_ ユストュエ			あぶら				えだまめ いちご <b>にんじん</b>
	宮っ子ランチ	659	こめ	あぶら	牛乳		もやし	にんじん
23 (月)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのご	659 20.3	<b>こめ</b> おおむぎ	さといも	牛乳 ぶたにく		もやしかんぴょう	<b>にんじん</b> う にら
23 (月)		659 20.3 18.9	<b>こめ</b> おおむぎ こむぎこ	さといも ごま	牛乳 ぶたにく みそ		もやし かんぴょう <b>ねぎ</b>	<b>にんじん</b> う にら たまねぎ
23 (月)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのご まあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー	659 20.3 18.9 1.6	<b>こめ</b> おおむぎ こむぎこ パンこ	さといも	牛乳 ぶたにく みそ たまご	こなチーブ	もやし かんぴょう <b>ねぎ</b> こまつな	<b>にんじん</b> 5 にら たまねぎ ゆず
	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのご まあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア)	659 20.3 18.9 1.6 685	<b>こめ</b> おおむぎ こむぎこ パンこ パン	さといも ごま	牛乳 ぶたにく みそ たまご 牛乳	こなチーズ	もやし かんぴょう <b>ねぎ</b> こまつな みかん	<b>にんじん</b> 5 にら たまねぎ ゆず パイン
	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6	<b>こめ</b> おおぎこ パンこ パン さとう	さといも ごま	牛乳 ぶたにく みそ たまご 牛乳 なまクリー/	ム たまご	もやし かんぴょう <b>ねぎ</b> こまつな みかん パセリ	<b>にんじん</b> 5 にら たまねぎ ゆず パイン もも
	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのご まあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア)	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0	<b>こめ</b> おおむぎ こむさこ パンこ じゃがいも	さといも ごま	牛乳 ぶたにく みそ たまご 牛乳 なまクリー/ ぶたにく	ム たまご だいず	もやしなる <b>わき</b> こまかん アナマヤマ これかせい でまねぎ	<b>にんじん</b> 5 にら たまねぎ ゆず パイン
	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0	<b>さめ</b> おおぎこ パンこ パとう じゃがいも スパゲティ	さといも ごま	牛乳 ぶたこく みそ たまご 牛乳 なたまりリール ぶたにく 卵乳なしべ・	ム たまご だいず -コン	もかん <b>き</b> おきまかん かわきまかん かわせまかしまさい たまかん	<b>にんじん</b> 5 にら たまねぎ ゆず パイン もも セロリ
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県)	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686	<b>さめ</b> おおぎこ パンこ パとう じゃがいも スパゲティ	さといも ごま	牛乳 ぶたく たま乳 たま乳 かままりリール が乳 が乳 大さしべ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ム たまご だいず -コン いわし	もやしょう <b>おぎ</b> こみかり でました たんじん	たんじん 5 にら たまねぎ ゆず パイン もも セロリ
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8	<b>ごめ</b> おおぎこ パン パン さとがいっ さいがティ こめ さとう	さといも ごま	牛乳 ぶたそ たま乳 クリール が乳 が乳 りしく が乳 りしく から から かった かった かった かった かった かった かった かった かった かった	ム たまご だいず -コン	もかん な	たんじん にら たまねぎ ゆず パイン もも セロリ <b>はくさい</b> きゅうり
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまご	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3	<b>ごめ</b> おおぎこ パン パとうがディ さとがティ さといも さといも	さといも ごま	牛乳に みまま乳 たま乳 かまま乳 から かり かり から から から から から から から から から から から から から	ム たまご だいず -コン いわし	もかん まま な かま な かまま かい せまかい せまんじ うに にんじう にんじ かく ここん しゅく ここん しゅく こう	たんじん にらり たまねぎり ゆず パイン ももしり はくさい きゅうり
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5	<b>ごめ</b> おおぎこ パン ういがディ さとががティ さといぶん さといぶん	さといも ごま さとう	牛乳に みまま乳 たま乳 生ままた が 半また が りくし か い ら が り が り が り が り が り が り が り が り が り が	ム たまご だいず -コン いわし	もかん まさい かきまか かきまか いきまか しん で こう ない しょう にん じょう にん じょう に しょう にん きょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう し	にんじん にられき ゆず パイン もも セロリ <b>はくさい</b> きゅうり <b>だいこん</b> ょうが こまつな
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県)	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5	<b>ごめ</b> おおぎこ パン うじゃがティ さととがっち さととぶん <b>ごめ</b> <b>ごの</b>	さといも ごま	牛乳に みまま乳 たる たま乳 から が り り り り り り が り で が り が り が り が り が り	ム たまご だいず -コン いわし	もかん まま な か せ	にんじん たまねぎ ゆず パイン もも セロリ  はくさい きゅうり く だいこん ようが こまつな く
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県)	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8	<b>ごめ</b> おおぎこ パン うががテ ういい さととが ういぶん ささと でんぷ むまる ささと でんぷ むき こ でんぷ で り う も さ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ ら	さといも ごま さとう	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぶ卵生のです。 は、ごりくしない。 は、ごりくしない。 は、でき、カールでは、 は、できるでは、 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできる。 は、できるできるできるできる。 は、できるできるできるできる。 は、できるできるできるできる。 は、できるできるできるできる。 は、できるできるできるできるできる。 は、できるできるできるできるできるできる。 は、できるできるできるできるできるできる。 は、できるできるできるできるできるできる。 は、できるできるできるできるできるできるできる。 は、できるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	ム たまご だいず -コン いわし	もかんき おき こみかせまんじうに にんぼんを にんじうに にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	にんじん に に ら に ま で か で い こ ま で か で い こ ま つ か で ま つ か で ま つ か で ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な こ ま つ な
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもに	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5	<b>ごめ</b> おおむぎこ パンシうががテ ういぶが ういぶん むとといぶ むおとい むささ おおと	さといも ごま さとう	牛乳に みまま乳 たる たま乳 から が り り り り り り が り で が り が り が り が り が り	ム たまご だいず -コン いわし	もかんきまかりです。 おきまかりではいる。 にしまかせまかができないできる。 にもまかいできる。 にもまかいできる。 にもまかいできる。 にもまがいる。 にもまがいる。 にもい。 にもいる。 にもい。 にもい。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもい。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもいる。 にもい。 にもい。 にもいる。 にもい。 にもい。 にもい。 にもい。 ともい。 にもい。 にもい。 にもい。 ともい。 にもい。 ともい。 ともい。 ともい。 ともい。 ともい。 ともい。 ともい。 ともい。	にんじん にします。 にますず パイも セロリ はくさい きゅうが こうが こうけい はくさが でぼまった はくさが でではまった はくさが ではまった
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の特理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0	<b>ごめ</b> おおむごパン かかぎこ パンとしたがが ういぶん むだいろ さととんが おとと さささささささささささささささ	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 乳にそのボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、いいでは、かいでは、ボール	ム たまご だいず -コン いわし	もかおきまかれた。 もかがきまかれた。 ものができないではいました。 ものができないできる。 ものできるできるできる。 ものできるできるできる。 ものできるできるできるできる。 ものできるできるできる。 ものできるできるできるできる。 ものできるできるできるできる。 ものできるできるできるできる。 ものできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	にんじん に に まで し で で で で で で で で で で で で で で で で で
24 (火)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもに	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646	<b>ごめ</b> おおむごパン かかぎこ パンとっかがか ういぶめ むととんが むいう おととと <b>ごめ</b> おさとと <b>ごめ</b> おさとと <b>ごり</b>	さといも ごま さとう	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 中なぶ卵乳うぶま乳っゅ 乳にないのでは、 でいるがですがですがある。 やいるがですができますが、 りくしいですができますが、 がいるができますが、 はいるが、 はいなが、 はいるが、 はいなが、 はいるが、 はいるが、 はいるが、 はいなが、 はいなが、 はいなが、 はいなが、 はいなが、 はいなが、	ム たまご だいず -コン いわし	もかおきまかれた。 もかがきまかせまんでは、 にいいうにでいる。 にいいうにでいる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいうじんできる。 にいいるが、 にいいるが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいるが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいなが、 にいいなが、	にんじん に に まで かっぱい で い で で で で で で で で で で で で で で で で で
24 (火) 25 (水) 26 (木)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の科理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県)	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1	<b>ごめ</b> おさいパさしいパさしいの おぎこ パさしゃパが ういぶが むいう おととんが むいう あが さささが こ おさささ こ るが こ るが こ るが る い る い る い る ら い る ら い る ら ら ら ら ら ら ら	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 中なぶ乳乳うぶま乳っゅ 乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳にな で リくし あらご とう に の の の の の の の の の の の の の	ム たまご だいず -コン いわし	もかおきまかれた。 もかがきまかれた。 にいいうにでいる。 にいいうにでいる。 にいいうじんでは、 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいうじんでする。 にいいる。 にいる。 にいる。 にいる。	にんじん にたます にたます パもも にまず パもも にまず パもも にまず いちな にまが ではまが ではまが ではまが ではまが ではまが ではまが ではまが では
24 (火) 25 (水) 26 (木)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6	<b>ごめ</b> おさいパさしいパさしながらいぶめ むぎこ パさしょががういぶがったいう いうがったいがったいう いうできるがいう いき これささささささささい。 これさささささい。 これさささささい。 これさささささい。 これさささささささい。 これささささささささい。 これささささささささい。 これさささささささい。 これさささささささささささい。 これささささい。 これささささささささささささい。 これさささささささささささささささい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これさい。 これも、 これも、 これも、 これも、 これも、 これも、 これも、 これも、	さといも ごま さとう あぶら	中ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 中ぶったま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たびく く リくし あ	ム たまご だいず -コン いわし みそ	もかおきまかれた。 たんぼんきんいとうじトシートマットをは、ないでは、している。 たんだんが、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは	にんじん にたられる にたまず パももロリ はくさいこだった。 はくさいこだった。 はくさいこだった。 にまがいこだった。 には、かいこまけないころ にまだいとませい。 なき、ランツ、こう コャイム キャーム
24 (火) 25 (水) 26 (木)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の科理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県)	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5	<b>ごめ</b> おさパパさじス <b>ご</b> ささでこおささこあこパ ががっいぶめのおととめがむがった。 おいうのでするがいうのです。 おいうのできこれささい。 おいうのできるいかがった。 おいうのできるいかできる。 おいうのできるいです。 おいうのできる。 おいらのできる。 おいらのできる。 ないらのでものできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないらのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 ないとのできる。 とのできる。 とのできる。 とのできる。 とのできる。 とのできる。 とのできる。 とのでものでものでものでものでものでも。 とのでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでもの	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳のいて とう に ないりくし あったい がったい しんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	ム たまご だいず -コン いわし みそ	もかおきまかれたでここかにししたトマピレび つんりねじじうに にじじうじトシマー ない ぎん べしゃん がん・ コン	にんじん たられる にたまず パもロリ はきがいこがつこがつこがつこがつこがつこがつこがつこができます。 をがいこがったがいではません。 ではませんではないではないのです。 オャムオレースはないない。 オャムオレースはないない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースには、 オーベルスには、
24 (火) 25 (水) 26 (木)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5	<b>こめ</b> おさパパさじス <b>こ</b> ささでこおささこのがむぎこ かががっいぶがったいらがむかいういですがからいぶがったいがったいがったいがいったいであるではいういきにいるがいった。これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、	さといも ごま さとう あぶら	中ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 中ぶえ卵また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳 に ご りくし あっ 乳たび乳乳 こ しく し かんし し し し し し し し し し し し し し し し し し	ム たまご だいず -コン いわし みそ	もかおきまかれたにごこおさにししたトマピこいがきまかせまんじうに にじじうじトシマつまい な な ぎん くしゃん がん コンな	にんじん にんじん にたられる にたまず パもロリ おもロリ はくさうがつこがつこがつこがつこがつこがつこがのではまができます。 マーベル・カーベル・カーベル・オーム キャム・オーム オーム オーム オーム オーム おりがき
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9	<b>ごめ</b> おこパパさじス <b>こ</b> ささでであるこれである。 おきこうががからいぶめのいうのです。 おいうのでするのです。 おととめのです。 これでするこれでする。 これです。 これでする。 これでする。 これでする。 これでする。 これです。 これでする。 これでする。 これです。 これでする これでする これでする これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これでする これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	さといも ごま さとう あぶら	中ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わ乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳から に なりにないのい かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ	ム たまご だいず -コン いわし みそ	もかおきよかパたにごこおこにししにトマピこキやんぎまかセまんじぶんぎんんめょんマッーまゃしか つんりねじじうに にじじうじトシマつべい な さん ぎん ぐしゃん がん コンなツ	にんじん たられる にたまず パもロリ はきがいこがつこがつこがつこがつこがつこがつこがつこができます。 をがいこがったがいではません。 ではませんではないではないのです。 オャムオレースはないない。 オャムオレースはないない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オャムオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースにはない。 オーベルオレースには、 オーベルスには、
24 (火) 25 (水) 26 (木)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9	<b>こめ</b> おさパパさじス <b>こ</b> ささでこおささこのがむぎこ かががっいぶがったいらがむかいういですがからいぶがったいがったいがったいがいったいであるではいういきにいるがいった。これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、これは、	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わた乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳からく ごりくし あいらご とう に なめら しんしん がいしょく しんしん かいしん かいしん かいしん しんしん かいしん かいしん かいしん	ム たまご だいず -コン いわし みそ	もかおきまかれたにごこおさにししたトマピこいがきまかせまんじうに にじじうじトシマつまい な な ぎん くしゃん がん コンな	にんじん にんじん にたられる にたまず パもロリ おもロリ はくさうがつこがつこがつこがつこがつこがつこがのではまができます。 マーベル・カーベル・カーベル・オーム キャム・オーム オーム オーム オーム オーム おりがき
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジ	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9 16.2	<b>ごめ</b> おこパパさじス <b>こ</b> ささでであるこれである。 おきこうががからいぶめのいうのです。 おいうのでするのです。 おととめのです。 これでするこれでする。 これです。 これでする。 これでする。 これでする。 これでする。 これです。 これでする。 これでする。 これです。 これでする これでする これでする これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これでする これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これです。 これでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わ乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳から に なりにないのい かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ	ム たまご だいず -コン いわし みそ	もかおきよかパたにごこおこにししにトマピこキやんぎまかセまんじぶんぎんんめょんマッーまゃしか つんりねじじうに にじじうじトシマつべい な さん ぎん ぐしゃん がん コンなツ	にんじん にんじん にたられる にたまず パもロリ おもロリ はくさうがつこがつこがつこがつこがつこがつこがのではまができます。 マーベル・カーベル・カーベル・オーム キャム・オーム オーム オーム オーム オーム おりがき
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえだいこんとこんにゃくのいために	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9 16.2 2.4	<b>こめ</b> おさパパさじス <b>こ</b> ささでであるこれです。 おきこうがゲーういぶもととめぶむンめとまるがです。 おいうらぎこうがらいぶもととめいうらぎこうとまる。 おもっとまる。	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わた乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳からく ごりくし あいらご とう に なめら しんしん がいしょく しんしん かいしん かいしん かいしん しんしん かいしん かいしん かいしん	A たまご だいず -コン いわし みそ	もかわこみパたにごこわこにししにトマピこキにやんぎまかセまんじぶんぎんんめょんマッーまゃんしひ つんりねじじうに にじじうじトシマつべじょ な ぎん ぐしゃん がん コンなツん	にんじん にんじん にたられる にたまず パもロリ おもロリ はくさうがつこがつこがつこがつこがつこがつこがのではまができます。 マーベル・カーベル・カーベル・オーム キャム・オーム オーム オーム オーム オーム おりがき
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金) 30 (月)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の科理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえだいこんとこんにゃくのいために	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9 16.2 2.4 636	<b>こめ</b> おさパパさじス <b>こ</b> ささでこおささこあこパこさごあ おぎこうがゲーういぶもととめぶむンめとまぶ あいう らぎこ う ら きこういテーもん ぎも こうらいろ らぎこう ら	さといも ごま さとう あぶら	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わたと乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳からりに ご クにな ふらご とう に なめ にく リくし あうに く しくく しんがん げんしん しんしん	A たまご だいず -コン いわし みそ	もかわこみパた <b>に</b> ごこわこにししにトマピこキにだたいめ、きまかセまんじぼんぎんんめょんマッーまゃんいましぴ つんりねじじうに にじじうじトシマつべじこねょ な ぎん ぐしゃん がん コンなツんんぎ	<b>にんじん</b> たられず パもロ くっさい できず アイもロ くっさい できが つこ がつこ がった でき ランツ こしんだ でき カチャム オしん ボー・ベム オート マンカー オーム オーム オーム ボーム ボーム ボーム ボーム ボーム ボーム ボーム ボーム ボーム ボ
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の料理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえだいこんとこんにゃくのいために	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9 16.2 2.4 636 25.4	<b>こめ</b> おこパパさじス <b>こ</b> ささでこおささあこパこさごあこあ むぎこうがゲーういぶもととめぶむンめとまぶめぶ がったいテーもんぎも このがもこうらこら であるいう できこうがらいっ できるこれ このがいう いう いう いう いう いう いう いう いう いう いう いう いう い	さといも ごま さとう あぶら スパゲティ	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わたと牛ぎ乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳からり乳ゅに ご クにな ふらご とう に なめ に うく しん く にく しん く じん く じん く じん く じん く じん く じん かんしん かんしん かんしん しん く にんしん かんしん かんしん しんしん かんしん しんしん しんしん しんしん	な たまご だいず -コン いわし みそ	もかわこみパた <b>に</b> ごこわこにししにトマピこキにだたにやんぎまかセまんんぼんぎんんめょんマッーまゃんいまんしぴ つんりねじじうに にじじうじトシマつべじこねじょ な ぎん ぐしゃん がん コンなツんんぎん	にんじん にたられます。 パもロー はきがって、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金) 30 (月)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の科理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえだいこんとこんにゃくのいために	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9 16.2 2.4 636 25.4 24.5	<b>こめ</b> おこパパさじス <b>こ</b> ささでこおささこあこパこさごあこあい むぎこ うがゲ ういぷ むいう らぎこ う らこらこ がったいテ もん ぎも このころころころころころころころころころころころころころころころころころころこ	さといも ごま さとう あぶら スパゲティ じゃがいも さと	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わたと牛乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳からり乳に ご クにな ふらご とう に なめ にく リくし あ うに く し く	な たまご だいず -コン いわし みそ	もかわこみパた <b>に</b> ごこわこにししにトマピこキにだたにパやんぎまかセまんんぼんぎんんめょんマッーまゃんいまんセしぴ つんりねじじうに にじじうじトシマつべじこねじりょ な ぎん ぐしゃん がん コンなツんんぎん	にんじん にたられます。 パもローパもセーマン・カーベム・オーム・オーム・オーム・オーム・オーム・オーム・オース・オース・オース・オース・オース・オース・オース・オース・オース・オーム・ボーン・オース・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム・ボーム
24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金) 30 (月)	むぎごはん さといもコロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる ゆずゼリー 世界の科理 (イタリア) パン フルーツクリーム ピカタミネストローネスープ 全国郷土料理 (島取県) どんどろけめし あつやきたまごあさづけ つみれじる 全国郷土料理 (山形県) むぎごはん なっとう いもにおみづけ ラフランスゼリー 全国郷土料理 (長崎県) トルコライス (カレーピラフ・とんかつえびフライ・ナポリタン) やさいスープ オレンジわかめごはん たらのてりやき ごまあえだいこんとこんにゃくのいために こめこパン ビーフシチューゆでやさいサラダ みかんゼリー	659 20.3 18.9 1.6 685 33.6 21.0 1.8 686 27.8 19.3 2.5 673 24.8 17.5 2.0 646 21.1 16.6 2.5 610 29.9 16.2 2.4 636 25.4 24.5 1.8	<b>こめ</b> おこパパさじス <b>こ</b> ささでこおささあこパこさごあこあ むぎこうがゲーういぶもととめぶむンめとまぶめぶ がったいテーもんぎも このがもこうらこら であるいう できこうがらいっ できるこれ このがいう いう いう いう いう いう いう いう いう いう いう いう いう い	さといも ごま さとう あぶら スパゲティ じゃとう ガリン	牛ぶみた牛なぶ卵牛とあた牛なぎ 牛ぶえ卵牛わたと牛ぎ乳たそま乳また乳乳うぶま乳っゅ 乳たび乳乳からり乳ゅに ご クにな ふらご とう に なめ に うく しん く にく しん く じん く じん く じん く じん く じん く じん かんしん かんしん かんしん しん く にんしん かんしん かんしん しんしん かんしん しんしん しんしん しんしん	な たまご だいず -コン いわし みそ	もかねこみパたににここねこにししにトマピこキにだたにパセやんぎまかセまんんぼんぎんんめょんマッーまゃんいまんセロしび つんりねじじうに にじじうじトシマつべじこねじリリょ な ぎんん ぐしゃん がん コンなツんんぎん	にんじん にたられます。 パもロー はきがって、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では

小学校中学年1人1食あ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 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。◎ 12月7日に、給食食材(にんじん)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は、<u>放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに定量下限値未満</u>でしたので、お知らせいたします。

- ※ 23日(月)~27日(金)は学校給食週間にちなんだ全国の郷土食や特産品を使用した献立を実施します。
- ◎ 10日(火) 新春 卯年のデザート(だいだいソース)
- ◎ 23日(月) 宇都宮市 宮っ子ランチ(米・牛乳・里芋・豚肉・もやし・にら・かんぴょう・ねぎ・卵・ゆず)
- ◎ 24日(火) イタリア(ピカタ・ミネストローネスープ)
- ◎ 25日(水) 鳥取県(どんどろけ飯・つみれ汁)
- ◎ 26日(木) 山形県(芋煮・おみづけ・ラフランスゼリー)
- ◎ 27日(金) 長崎県(トルコライス)
- ◎ 旬のくだもののメニューです。(11日(水) りんご・16日(月) いよかん・18日(水) みかん)

