



11月の給食献立予定表



うつのみやしりつやなぎしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひづけ 日付		こんだて 献立		おもなざいりょう										エネルギー			
				血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)				熱や力になる食品 (黄色の分類)				たんぱく質			
				(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 卵・海苔)	(緑黄色野菜)		(淡色野菜・きのこ・果物)		(ごはん・パン・めん いも・さとう)		(油・種実)		脂質			
						(緑黄色野菜)		(淡色野菜・きのこ・果物)		(ごはん・パン・めん いも・さとう)		(油・種実)		塩分		(g)	
3	(月)	文化の日															
4	(火)	五目栗ごはん	生揚げ		にんじん	かんぴょう	干しいたけ	ごめ	むぎ	さとう	くり	725	kcal				
		牛乳		牛乳								23.3	g				
		栗コロッケ							栗コロッケ	サラダ油		24.9	g				
		けんちん汁	とり肉	とうふ	栗かまぼこ	にんじん	ごまつな	だいこん	ごぼう	こんにやく	さといも	サラダ油	2.1	g			
5	(水)	きのこごはん	油あげ	とり肉	にんじん	えだまめ	しめじ	えのき	まいたけ	ごめ	むぎ	サラダ油	673	kcal			
									こんにやく	さとう			23.6	g			
		牛乳		牛乳									21.4	g			
		厚焼玉子	厚焼玉子										2.3	g			
6	(木)	白菜の漬物					はくさい	きゅうり									
		さつま芋入りきんぴら	ぶた肉	さつま揚げ	にんじん	ごぼう	だいこん	さつまいも	白ごま	ごま油	サラダ油						
		ミニ米粉パン							米粉パン				604	kcal			
		牛乳		牛乳									24.9	g			
7	(金)	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ	もやし	コーン		青じそクリームドレッシング		18.6	g				
		トマトミートボール	ミートボール	ベーコン	粉チーズ	にんじん	トマトソース	にんにく	たまねぎ	パンネリガーデ	サラダ油	1.7	g				
		ソースペンネ			ダイストマト	グリンピース			ざらめ								
		エッグカレーライス	とり肉	うずら卵	粉チーズ	にんじん	グリンピース	にんにく	たまねぎ	ごめ	むぎ	サラダ油	736	kcal			
8	(土)	牛乳		牛乳								25.6	g				
		ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ	もやし	コーン		にんじんドレッシング		21.6	g				
		ストロベリーヨーグルト	ヨーグルト									2.0	g				
		地産地消週 緑色の食材は、栃木県内産のものです。															
10	(月)	ごはん	十日夜給食						ごめ			662	kcal				
		牛乳		牛乳								25.6	g				
		鶏肉の粕漬焼	とり肉粕漬									20.0	g				
		小松菜とキャベツの和え物		ごまつな	にんじん	キャベツ	もやし	さとう				1.4	g				
11	(火)	田舎汁	とり肉	かつお節	みそ	ほうれん草	にんじん	かんぴょう	ごぼう	さといも	こんにやく	サラダ油					
		カエルに餅を背負わせて								豆乳だいふく							
		秋の読書週間企画 図書と給食のコラボ おはなし給食「ぎょうざがいなくなり さがしています」の本の中から 飛び出してきた仲間たち															
		ごはん	おはなし給食						ごめ			638	kcal				
12	(水)	牛乳		牛乳								18.3	g				
		いなくなった焼餃子	ぎょうざ									18.2	g				
		共に修業した春巻	はるまき								サラダ油	1.8	g				
		華風サラダ			ほうれん草	にんじん	もやし	はるさめ	ごま油								
13	(木)	ケンカした水餃子のスープ	水ぎょうざ		ごまつな	にんじん	はくさい	もやし	干しいたけ	エリンギ	中華スープの素	ごま油					
		ごはん	旭地域学校園統一献立						ごめ			638	kcal				
		牛乳		牛乳								25.3	g				
		豚肉のトマトソース焼	ぶた肉		トマト	ダイストマト	たまねぎ	にんにく	さとう			20.2	g				
14	(金)	ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう	キャベツ	もやし	さとう	すりごま		1.5	g				
		大根とこんにやくの炒め煮	とりひき肉	大豆	にんじん	だいこん	こんにやく	さとう	サラダ油								
		コッペパン						コッペパン				656	kcal				
		牛乳		牛乳							サラダ油	25.4	g				
15	(土)	さつまいものシチュー	ぶた肉	大豆ミート	牛乳	生クリーム	にんじん	たまねぎ	さつまいも	小麦粉	マーガリン	ソイバター	23.7	g			
		ゆで野菜				ほうれん草	にんじん	キャベツ	もやし		香味塩ドレッシング	2.0	g				
		鮭ばら寿司	サケ	油あげ	ひじき	こんぶ	にんじん	ごぼう	れんこん	ごめ	さとう	580	kcal				
		祝なるとかつお節	きざみのり				かんぴょう	きゅうり			21.3	g					
16	(日)	牛乳		牛乳								11.4	g				
		手毬麴のすまし汁	とり肉	てまり麴		にんじん	ほうれん草	たまねぎ	チキンブイヨン		1.8	g					
		りんご						りんご									

ひづけ 日付		こんだて 献立		おもなざいりょう										エネルギー	kcal
				血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)				熱や力になる食品 (黄色の分類)				たんぱく質	(g)
				(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 卵・大豆)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・理実)	脂質	(g)				
				(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 卵・大豆)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・理実)			塩分	(g)		kcal
17 (月)	麦入りごはん	3年 校外授業		牛乳					ごめ むぎ				576	kcal	
	牛乳			牛乳								25.7	g		
	ホキの紅葉漬		ホキ紅葉漬									17.0	g		
	白菜のゆず浅漬け		塩こんぶ	にんじん	はくさい	ゆず	さとう				1.4	g			
	大根のゆず煮		とり肉 かつお節			だいこん	ゆず			味ぽん					
18 (火)	麦入りごはん	2年 校外授業		牛乳					ごめ むぎ			684	kcal		
	牛乳			牛乳								25.5	g		
	ヤンニョムチキン		とり肉			しょうが にんにく	でん粉 白ごま	やなぎのたれ 37.3g	油		26.8	g			
	ナムル			ほうれん草	にんじん	キャベツ もやし			ごま油		1.8	g			
	ひじきと卵のスープ		絹豆腐 糸かまぼこ	凍結卵	ひじき	にんじん	ほうれん草	たまねぎ	でん粉						
19 (水)	自分で作ったおにぎり		自分で考え、自分で作ったおにぎりを持てきましょう。食育推進へのご理解とご協力をお願いします。										698	kcal	
	牛乳	おにぎりの日給食		牛乳								26.3	g		
	カレーフライ		カレーフライ						ウスターソース	サラダ油		17.3	g		
	磯辺あえ			もみのり	ほうれん草	にんじん	キャベツ もやし					1.7	g		
	なめこのみそ汁		とうふ かつお節 煮干粉	みそ	たまねぎ		なめこ								
20 (木)	フランスパンでピザトースト	1年 校外授業	魚肉ソーセージ	チーズ	ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	とうもろこし	フランスパン				588	kcal		
	牛乳			牛乳								22.8	g		
	牛乳ととうもろこしのスープ		糸かまぼこ 	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	クリームコーン	たまねぎ	でん粉	ベシャメルソース		15.6	g			
	手づくりワインゼリー			アガー		ぶどうジュース		きびきさとう	赤玉ワイン		2.7	g			
	麦入りごはん	4年 校外授業						ごめ むぎ				612	kcal		
21 (金)	牛乳			牛乳								23.6	g		
	麻婆野菜炒め		ぶた肉 大豆ミート 生揚げ 赤みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが		マーボーのたれ	サラダ油		19.9	g			
	切干大根のナムル				にんじん	ほうれん草	切干大根	だいこん		ナムル・レタス		1.6	g		
	勤労感謝の日 														
															
25 (火)	麦入りごはん	和食の日給食		牛乳					ごめ むぎ			555	kcal		
	牛乳	5年 冒険活動		牛乳								24.0	g		
	焼魚 (ほっけ)		ホッケ									14.1	g		
	だし醤油のおひたし		かつお節		ほうれん草	にんじん	はくさい				1.8	g			
	だしの利いた生揚げのみそ汁		生揚げ かつお節 みそ				たまねぎ		じゃがいも						
26 (水)	チキンライス	5年 冒険活動	とり肉 フランク		にんじん		たまねぎ マッシュルーム	ごめ むぎ	ソイバター		695	kcal			
	牛乳			牛乳		グリーンピース	とうもろこし	さとう	おろし		21.1	g			
	ほうれん草のスープ		魚肉ソーセージ		にんじん	ほうれん草	たまねぎ もやし	でん粉			2.3	g			
	手づくりチョコチップマフィン		凍結卵	牛乳				ホットケーキ粉 チョコチップ	さとう	バター					
	カレーミートソース		ぶた肉 とり肉	粉チーズ	にんじん	グリーンピース	たまねぎ		スパゲティー	さとう	炊飯油	648	kcal		
27 (木)	スパゲティー						マッシュルーム		ハヤシルウ	カレーウ	サラダ油	28.2	g		
	牛乳			牛乳								22.4	g		
	ゆで野菜	5年 冒険活動			ブロッコリー	にんじん	キャベツ もやし		手作りドレッシング (フレンチ)			2.0	g		
	麦入りごはん							ごめ むぎ				673	kcal		
	牛乳	旭地域学校園統一献立		牛乳								28.1	g		
28 (金)	鶏肉の味噌漬焼		とり肉 みそ				しょうが	さとう				20.2	g		
	おひたし		けずり節		ほうれん草	にんじん	もやし					2.0	g		
	手づくりすいとん		かつお節 とり肉 いちようかまぼこ	牛乳	にんじん	こまつな	だいこん	長ねぎ ごぼう	すいとん粉	小麦粉	こんにゃく				

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 18回

(米飯14回 県産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」

明るい環境で食事をしよう

おいしい給食

給食目標

「給食食材の放射性物質検査結果」

梁瀬小で10月23日に給食用食材である「梁瀬小学校農園産 さつまいも」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当
650kcal	21.1g~32.5g	14.4g~21.6g	2.0g
647 kcal	24.4 g	19.7 g	1.9 g