

11月の給食献立予定表

7%**-**7%**-**7%**-**7%**-**

うつのみキレりつキなぜしょうがっこう 宇都宮市立簗瀬小学校

			1.00	お	もなざり	いりょう	5			1.00	エネルギー kc
ひづけ	こんだて	から そんもい		#62 537L EED LICHA 体の調子を整える食品 ACM-5 #AGAN					熱や力になる食品		たんぱく質 (
日付	献立	(赤色の	あかいろ ぶんさい (赤色の分類) ##30#3			色の分類)			(黄色の分類)		脂質((
		(魚·肉·豆)	(牛乳・チーズ・		たばやさい 近色野菜)	たんしぶゃきい (淡色野菜・	きのこ・果物)		はん・バン・めんいも・さとう)	(油・種実)	塩分 (g
3 (月	文化の日	6 × × 6 >	< × ® × × •	B			@	3 × 💉	8 ××	8×× 6	
	五目栗ごはん ナニを献立	生揚げ		にんじん		かんぴょう	干しいたけ	こめ	むぎ	さとう くり	725 _{kc}
4 (火	井羽 巻っプランエ		牛乳								23.3 _g
	アコロッケ (Unitity)								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	こまつな	だいこん	ごぼう こん	んにゃく さ	きといも	サラダ油	2.1 _g
	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	こめ	むぎ	サラダ油	673 _{kc}
5 (水	旭っ子献立						こん	/にゃく	さとう		23.6 _g
5 (7K	() 牛乳		牛乳								21.4 g
	あつやきだまで 厚焼玉子	厚焼玉子									2.3 _g
	はくさい つけもの 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		にんじん		ごぼう だいこ/	ر ادخ ک	まいも	白ごま	ごま油 サラダ油	
	2 0 2							米粉	パン		604 _k
	子図	J	牛乳								24.9 g
6 (木	s) 		わかめ	にんじん		キャベツ	もやし コー	- ン	青じそクリ	<u> </u> ーミードレッシング	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		ネリガーテ	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		2,7,7,11	9
	エッグカレーライス	とり肉 うずら卵	粉チ – ズ	にんじん	グリンピース	にんにく	たまねぎ	こめ	~ むぎ	サラダ油	736 _k
	エックカレ ジョン・Iへ いい歯の日給食	294 295	1000 - 1	10070))) L X	10/010 \	_	がいも	野菜カレ		
7 (金	i)	11月8日は	牛乳				U1	7,0.00	ジ来ガレ	/UU	25.6
	牛乳 6年 修学旅行	<u></u>	十孔	/T = 40 / #		ale 1 - AVSS	+ 151 =			· / 1° / 1°1 > > #	21.6
	ゆで野菜	#いい歯の日		ほうれん草		キャベツ	もやし コー	-ン	اد	んじんドレッシング	2.0
	ストロベリーヨーグルト	in the state of th	ヨーグルト	- 1 C		2 40 1					
(4)	地	産地	消週	917931		10 620		緑色	の食材は、栃	ぎけんないさん 木 県内産のものです。	
	ごはん							こめ			662 _k
.0 (月	十 函	+日夜	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			こまつな	にんじん	キャベツ	もやし	ځځ	う		1.4 g
	いなかじる										5
	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	トく サラダ油	5
	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		いも こんに も だいふく	やく サラダ油	•
	もち せ お	ルレムマ き	_{ゅうしょく} 合食「ぎょうざか			ほん なか	<i>ک</i> ج	豆乳	だいふく	やく サラダ油	
	カエルに餅を背負わせて ************************************	ルレムマ き	^{ゅうしょく} 合食「ぎょうざか			ほん なか	<i>ک</i> ج	豆乳	だいふく) <mark>間たち</mark>	やく サラダ油	
4 (4-	カエルに餅を背負わせて 教の読書週間企画 図書と給: おはなし給食	ルレムマ き	きしょく 合食「ぎょうざか 牛乳			ほん なか	<i>ک</i> ج	豆乳	だいふく) <mark>間たち</mark>	やく サラダ油	638 _k
1 (火	カエルに餅を背負わせて ***********************************	ルレムマ き				ほん なか	<i>ک</i> ج	豆乳	だいふく) <mark>間たち</mark>	トく サラダ油	638 _k
1 (火	カエルに餅を背負わせて ************************************	食のコラボ おはなし				ほん なか	<i>ک</i> ج	豆乳	だいふく) <mark>間たち</mark>	トく サラダ油	638 _k 18.3 _g 18.2 _g
.1 (火	カエルに餅を背負わせて	食のコラボ おはなし 権 ぎょうざ				ほん なか	<i>ک</i> ج	豆乳	だいふく 『 間たち		638 _k 18.3 _g 18.2 _g
.1 (火	カエルに餅を背負わせて ***********************************	食のコラボ おはなし 権 ぎょうざ		wa <ab< td=""><td>さがしています</td><td>ご」の本の中から</td><td>5 飛び出し</td><td>豆乳 てきた仲 こめ</td><td>だいふく 『間たち</td><td>サラダ油ごま油</td><td>638 _k 18.3 _g 18.2 _g</td></ab<>	さがしています	ご」の本の中から	5 飛び出し	豆乳 てきた仲 こめ	だいふく 『 間たち	サラダ油ごま油	638 _k 18.3 _g 18.2 _g
.1 (火	カエルに餅を背負わせて	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき		いなくなり	さがしています	」の本の中から もやし	5 飛び出し	豆乳 てきた仲 こめ	だいふく ** 間たち ************************************	サラダ油ごま油	638 _k 18.3 _c 18.2 _c 1.8 _c
	カエルに餅を背負わせて ************************************	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき		いなくなり	さがしています	」の本の中から もやし	5 飛び出し	豆乳 てきた仲 こめ はる (はる	だいふく ** 間たち ************************************	サラダ油ごま油	638 _k 18.3 _g 18.2 _g 1.8 _g
1 (火	カエルに餅を背負わせて ************************************	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき	牛乳	いなくなり	さがしています	」の本の中から もやし	5 飛び出し	豆乳 てきた仲 こめ はる (はる	だいふく ** 間たち *** ** ** ** ** ** ** ** **	サラダ油ごま油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 638 k 25.3 g
	カエルに餅を背負わせて	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ	牛乳	いなくなり ほうれん草 こまつな にんじ	さがしています	もやし モレい	・ 兼び出し・ をけ エリンギ・ にんにく	豆乳。 できた仲 こめ はるる 弁ソフ こめ	だいふく ** 間たち さめ **(日) 中華スー	サラダ油ごま油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g
	カエルに餅を背負わせて	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ	牛乳	いなくなり ほうれん草 こまつな にんし トマト ダイス	さがしています	もやし モレい	飛び出したけ エリンギにんにくベツ も**	豆乳。 できた仲 こめ はるる 弁ソフ こめ	だいふく ** 間たち さめ **(日) 中華スー	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油	638 k 18.3 c 18.2 c 1.8 c 638 k 25.3 c 20.2 c
	カエルに餅を背負わせて	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ	牛乳	いなくなり ほうれん草 こまつな にんじ トマト ダイス	さがしています	まやし まやし 干しいが たまねぎ かんびょう キャ	飛び出したけ エリンギにんにくベツ も**	豆乳 できた仲 こめ はる 弁27 こめ さと いにゃく	だいふく ** 間たち ** ・* ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油 すりごま	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 638 k 25.3 g 20.2 g 1.5 g
	カエルに餅を背負わせて ***********************************	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ	牛乳	いなくなり ほうれん草 こまつな にんじ トマト ダイス	さがしています	まやし まやし 干しいが たまねぎ かんびょう キャ	飛び出したけ エリンギにんにくベツ も**	豆乳 できた仲 こめ はる 弁27 こめ さと いにゃく	だいふく ** 間たち さめ う う う う う う う う う う う う う	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油 すりごま サラダ油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 638 k 25.3 g 20.2 g 1.5 g
2 (水	カエルに餅を背負わせて ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ	牛乳 牛乳 牛乳	いなくなり ほうれん草 こまつな にんじ トマト ダイス にんじん	さがしています	まやしい もやし 干しいが たまねぎ かんびょう キャ	飛び出しこんにくペツ もずこん	豆乳 できた仲 こめ はる	だいふく *** *** *** *** ** ** ** ** *	サラダ油 ごま油 プ*の素 ごま油 すりごま サラダ油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 25.3 g 20.2 g 1.5 g
.2 (水	カエルに餅を背負わせて ***********************************	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ	牛乳	いなくなり ほうれん草 こまっな にんじ トマト ダイス にんじん	さがしています	まやし まやし 干しいが たまねぎ かんびょう キャ だいこん	を 飛び出し	豆乳 できた仲 こめ はる	だいふく ** 間たち **(日) 中華ス- う う さとう ペパン	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油 すりごま サラダ油 サラダ油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 25.3 g 20.2 g 1.5 g 656 k 25.4 g 23.7 g
.2 (水	カエルに餅を背負わせて ***********************************	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ とりひき肉 大豆	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 生乳 生乳 生乳 生乳 生乳 生乳 生力リーム	はなくなり ほうれん草 こまつな にんじん にんじん ほうれん草	さがしています	まやしい もやし 干しいが たまねぎ かんびょう キャ だいこん	にんにく ベツ もだ こん さつまいも // もやし	豆乳。 できた仲	だいふく ** 間たち *** *** *** ** ** ** ** ** *	サラダ油 ごま油 プ*の素 ごま油 すりごま サラダ油	638 k 18.3 c 18.2 c 1.8 c 638 k 25.3 c 20.2 c 1.5 c 656 k 25.4 c 23.7 c 2.0 c 2.0 c
.2 (水	カエルに餅を背負わせて ***********************************	ままりで はるまき 水ぎょうで はるまき 水ぎょうで なるまき 水ぎょうで 水が水内 大豆 水た肉 大豆 大豆 水た肉 大豆 水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	+乳 +乳 +乳 +乳 +乳 ±クリーム ひじき ごんぶ	いなくなり ほうれん草 こまっな にんじ トマト ダイス にんじん	さがしています	まやし まやし 干しい たまねぎ かんびょう キャ だいこん こぼう	にんにく ペツ もでと さつまいも / もやし れんこん	豆乳 できた仲 こめ はる	だいふく ** 間たち *** *** *** ** ** ** ** ** *	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油 すりごま サラダ油 サラダ油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 25.3 g 20.2 g 1.5 g 25.4 g 23.7 g 2.0 g 580 k
.2 (** .3 (**	カエルに餅を背負わせて	食のコラボ おはなし ぎょうざ はるまき 水ぎょうざ とりひき肉 大豆	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 上の こんぶ きざみのり	はなくなり ほうれん草 こまつな にんじん にんじん ほうれん草	さがしています	まやしい もやし 干しいが たまねぎ かんびょう キャ だいこん	にんにく ベツ もだ こん さつまいも // もやし	豆乳。 できた仲	だいふく ** 間たち *** *** *** ** ** ** ** ** *	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油 すりごま サラダ油 サラダ油	638 k 18.3 g 18.2 g 1.8 g 25.3 g 20.2 g 1.5 g 656 k 25.4 g 23.7 g 2.0 g 580 k 21.3 g
.2 (** .3 (**	カエルに餅を背負わせて ***********************************	ままりで はるまき 水ぎょうで はるまき 水ぎょうで なるまき 水ぎょうで 水が水内 大豆 水た肉 大豆 大豆 水た肉 大豆 水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	+乳 +乳 +乳 +乳 +乳 ±クリーム ひじき ごんぶ	はなくなり ほうれん草 こまつな にんじん にんじん ほうれん草	さがしています	まやし まやし 干しい たまねぎ かんびょう キャ だいこん こぼう	にんにく ペツ もでと さつまいも / もやし れんこん	できた仲 こめ はる 弁277 こめ さと かにやく コツ・ 麦粉	だいふく ** 間たち *** *** *** ** ** ** ** ** *	サラダ油 ごま油 プの素 ごま油 すりごま サラダ油 サラダ油	638 _{kt} 18.3 _g 18.2 _g 1.8 _g

บづけ 日付	献立	血や肉になる食品 (赤色の分類)			い り ょ う 神子を整える食品 Activa 5.4.4% (緑色の分類)	#3. 5% 熱や力になる食品 ************************************	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂 質 (g)
ш,,		************************************	************************************	りょくかうしょくや き い (緑黄色野菜)	たいばやさい (淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・バン・めん いも・さとう)	
	麦入りごはん 横天祭り給食		7年深)			こめ むぎ	576 _{kcal}
17 (8	(1) 生乳 (3年 校外授業		牛乳				25.7 _g
17 (7	ホキの紅葉漬	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					17.0 g
	はくさい あき ラリ 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
	麦入りごはん 2年校外授業					こめ むぎ	684 _{kca}
18 (火	・		牛乳				25.5 _g
10 (^	ヤンニョムチキン	とり肉		U,	ょうが にんにく でん粉 :白ごま	ヤンニョムのたれ コチュジャン サラ	ゲ油 26.8 g
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	7	ま油 1.8 g
	ひじきと卵のスープ	絹どうふ 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	
	自分で作ったおにぎり		じぶん かんが じぶん 自分で考え,自分で	っく 作ったおにぎりを持ってきましょ	しょくいくすいしん りかい きょうりょく ねが う。食育推進へのご理解とご協力をお願いい	たします。	698 _{kca}
19 (水	牛乳 おにぎりの日給食		牛乳				26.3 _g
	カレイフライ	カレイフライ				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		
	フランスパンでピザトースト	魚肉ソーセージ	チーズ	ピーマン たき	まねぎ マッシュルーム とうもろこし	フランスパン	588 _{kca}
20 (木	牛乳 1年校外授業		牛乳				22.8 _g
20 (%	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 ベシャメルン	ース 15.6 g
	手づくりワインゼリー	9	アガー		ぶどうジュース	きびさとう 赤玉ワ	イン 2.7 g
	麦入りごはん 4年 校外授業					こめ むぎ	612 _{kca}
21 (金	牛乳		牛乳				23.6 _g
21 (11	ない は、	ぶた肉 大豆ミート 生揚げき	赤みそ	にんじん キャベツ たき	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	ナムルト"レツ	9) 1.6 g
24 (月	勤労感謝	DÉ #####			272292722 4072	* >	
	麦入りごはん			pontarts(1	こめ むぎ	555 _{kca}
25 ('J	************************************		牛乳	11月24日は 「和食の日」			24.0 _g
23 ()	焼魚(ほつけ)	ホッケ		「作及の日」			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	
	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	こめ むぎ ソイバター	695 _{kca}
26 (水)			グリンピース	とうもろこし	さとう チキンライスの素	21.1 _g
	牛乳		牛乳				21.5 _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 ヨ	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 グリンピース	たまねぎ	スパゲティー さとう 炊	飯油 648 _{kca}
27 (木	スパゲティー				マッシュルーム	ハヤシルウ カレールウ 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	g
	麦入りごはん					こめ むぎ	673 _{kca}
28 (金	中乳		牛乳				28.1 _g
	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 いちょうか	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	-
っさっ	- こより、給食内容が変更されること	ー があります。牛乳は毎E	でます。	きゅうしょくかいすう ※給食回数	18 回 (米飯14回)	まがたさんこちぎ かい こぁこ かい 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





きゅうしょくしょくざい ほうしゃせいぶっしつ けんさ けっか 《給食食材の放射性物質検査結果》 簗瀬小で10月23日に給食用食材である「簗瀬小学校農園産 さつまい ほうしゃせいぶっしつけんさ おこな ほうしゃせい ほうしゃせい そも」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。

中学年一食あた	がっこうきゅうしょくしょくじせっしゅきじゅん 中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準		
エネルギー	650kcal	647 kcal	
たんぱく質	21.1g~32.5g	24.4 g	
脂質	14.4g~21.6g	19.7 g	
ぇんぶんそうとう 塩分相当	2.0 a	1.9 a	