

日付	こんだてめい	おしらせ	加リ-(kcal) タハク(g) ししつ(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる	カ	チ	ネ
2 (月)	新米ごはん ちくわの二色揚(青のり・カレー) 大根おろし 高野豆腐の煮物	新米を 味わおう!	671 28 19.3	ちくわ ぶた肉 牛乳	たまご 凍り豆腐	のり にんじん いんげん	だいこん しいたけ ごぼう	こめ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
4 (水)	麦入りごはん 鶏肉のから揚げ バンサンスウ なめこ汁		666 30.7 20.1	牛乳 とうふ かつおぶし	とり肉 みそ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん なめこ	こめ でん粉 はるさめ ごま油	むぎ サラダ油 さとう
5 (木)	麦入りごはん 焼魚(ほっけ) のりたま ごまあえ 道産子汁 リンゴゼリー		629 25.5 16	牛乳 ぶた肉 わかめ かつおぶし	ほっけ みそ	ほうれんそう キャベツ コーン にんにく	にんじん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	むぎ ごま サラダ油 バター
6 (金)	シュガートースト 焼きビーフン ななえちゃんのごちそうスープ	おはなし きゅうしょく	641 21.5 21.9	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ ほしいたけ しいたけ	パン ビーフン じゃがいも	さとう サラダ油
9 (月)	チキンライス オムレツ キャベツスープ		645 22.2 24.3	とり肉 たまご	牛乳 ぶた肉	トマト にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ コーン グリーンピース	こめ マーガリン	むぎ じゃがいも
10 (火)	麦入りごはん けんちん汁 鶏肉と大豆の味噌炒め		670 27.4 22.2	牛乳 大粒大豆 とうふ	とり肉 みそ かつおぶし	しいたけ だけのご ごぼう だいこん	にんじん いんげん ごまつな こんにゃく	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
11 (水)	麦入りごはん エッグカレー 県産ヨーグルト ゆで野菜(たまねぎドレッシング)		689 24 18	とり肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	にんじん にんにく キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
12 (木)	麦入りごはん 生揚げとじゃこボールの炒め物 大根スープ		649 25.1 19	牛乳 なまあげ	じゃこボール とり肉	キャベツ れんこん ピーマン だいこん	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ	こめ サラダ油 さとう	むぎ ごま でん粉
13 (金)	きのこスパゲティー ゆで野菜(きりごまドレッシング) 手作りアップルパイ ミニフィッシュ	きよはらちくでと れたりんごをつか います!	665 19.8 35.4	ぶた肉 バター こざかな	牛乳 たまご	にんじん にんじん まいたけ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ミニソウサイ オリブオイル 小麦粉	マーガリン グラニュー糖
16 (月)	麦入りごはん 鯖の韓国風味焼き ごま酢あえ 味噌汁		670 25.9 25.3	牛乳 なまあげ かつおぶし	さば わかめ みそ	かんぴょう キャベツ だいこん	にんじん コーン ねぎ	さとう こめ	ごま むぎ
17 (火)	米粉パン ブルーベリージャム さつまいもシチュー ゆで野菜(和風ゴマドレッシング)		633 25 22.2	牛乳 生クリーム	ぶた肉 チーズ	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう もやし	米粉 さつまいも マーガリン	ブルーベリージャム 小麦粉 サラダ油
18 (水)	わかめごはん 厚焼き卵 からし和え すいとん		619 23.7 16.5	わかめ たまご かつおぶし	牛乳 とり肉	もやし ごまつな だいこん	にんじん キャベツ	こめ ごま	むぎ 小麦粉
19 (木)	五穀ごはん さんまのみぞれ煮 おひたし 五目きんぴら		634 22.6 18.5	牛乳 しろみさかな	さんま ぶた肉	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダ油	五穀 こんにゃく さとう
20 (金)	コッパン イチゴジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) オレンジ		662 25.2 23.6	牛乳	とり肉	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン オレンジ	にんじん マッシュルーム キャベツ	いちごジャム 小麦粉 サラダ油 パン	マカロニ マーガリン
24 (火)	麦入りごはん あゆのたつた揚げ 白菜キムチ 大根の中華煮	あゆのこんだて	668 26.1 21.7	牛乳 ぶた肉	あゆ	はくさい にら にんにく にんじん	もやし しょうが だいこん	こめ 小麦粉 サラダ油 さといも こんにゃく	むぎ でん粉 ごま油 こんにゃく
25 (水)	餃子めし 五目厚焼き卵 お米のムース おひたし(かつおぶし) ワンタンスープ		659 27.3 20.4	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳 かつおぶし	かんぴょう にら にんじん キャベツ	しいたけ ほうれんそう はくさい もやし	こめ サラダ油 さとう	むぎ ワンタン
26 (木)	スパゲティー 秋の香りのミートソース ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ねずみのニッキのチーズカップケーキ	おはなし きゅうしょく	689 27.9 22.7	ぶた肉 チーズ バター	牛肉 牛乳 たまご	にんじん えのきたけ グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ トマト コーン	サラダ油 小麦粉	スパゲティ さとう
27 (金)	麦入りごはん チーズ入り肉団子 おでん 春雨サラダ		678 25.5 19	牛乳 ちくわ うすら卵 かつおぶし	ぶた肉 いわし いか しろみさかな	にんじん こんぶ キャベツ	だいこん にら	こめ こんにゃく はるさめ ごま油	むぎ さといも ごま
30 (月)	麦入りごはん モロのから揚げ きりぼしだいこん 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋	宮っ子 ランチ	637 27.6 17.7	牛乳 のり とうふ みそ	モロ さけ あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	ほうれんそう はくさい ごぼう 切干だいこん	こめ サラダ油 純ごま油 栃木県産小麦50	でん粉 ごま さといも 日清サラダ油

今月の栄養価平均値 カロリー656kcal・たんぱく質25.3g・脂質21.2g

### 《献立について》

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
  - ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。(低学年のカロリーは-120kcal, 高学年のカロリーは+130kcalです。)
  - ・栄養価の基準(中学年)
    - エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g, 脂質14.4g~21.6g

### 《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉, 豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・ねぎ⇒清原産
- ・にんじん⇒清原産

### ※今月のめあて※

おいしいきゅうしょくに  
かんしゃしよう!

