



	ぶたじる	みそ ぶたにく	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	さつまいも	あぶら	はくさい
--	------	---------	------	-------------	-------	-----	------

こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) しつ(g)	かみかわちの うさんぶつ	
		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
<p>今日はほんてん祭りに合わせて、<b>上河内</b>で<b>収穫したゆず</b>をソースにしたから揚げが出ます。お祭り当日には上河内特産のゆずが多くなります。上河内産のゆずは「<b>いろはゆず</b>」といって、ゼリーなどのおかしやゆず染め、化粧品などに利用されています。</p>										
17	木	ごはん					こめ		698 26.6 24.3	ゆず だいこん ねぎ
		からあげゆずおろしソース	とりにく			しょうが にんにく	こめこ でんぶん	あぶら		
		いそべあえ		のり	ほうれんそう	もやし				
		なめこじる	みそ とうふ		にんじん	なめこ ねぎ				
18	金	セルフ ごもくごはん	ごはん				こめ		642 24.8 18.4	ねぎ にら
		ごもくごはん	とりにく		にんじん	しいたけ ごぼう	さとう	あぶら		
		ごもくごはんのぐ	あぶらあげ			かんぴょう				
		にらたまごじる	みそ たまご とうふ	わかめ	にら	ねぎ				
		なし(にっこり)				なし				
21	月	しよくパン		にゆう			こむぎこ さとう		613 23.5 26.6	キャベツ
		メーブルマーガリン					メーブル	マーガリン		
		オムレツ	たまご				でんぶん	あぶら		
		ゆでやさい			にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング		
		にくだんごスープ	ぶたにく とりにく	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ	でんぶん	あぶら		
22	火	ごはん					こめ		702 23.5 18.3	キャベツ じゃがいも
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも ルウ	あぶら		
		こんにやくサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし	こんにやく	ドレッシング		
		アセロラゼリー				アセロラ	さとう			
<p>!!今日は秋の宮っ子ランチで「將軍様もにっこり献立」です!!</p> <p>鬼怒川が物資運搬に活躍した江戸時代、当時の船頭が食べた「鬼怒の船頭鍋」と、モロや切十大根などの保存しやすい食材が登場します。ごはんは上河内の新米です。栄養たっぷりな地元産の食材で、元気な体をつくきましょう。</p>										
24	木	ごはん					こめ		632 27.3 15.3	ねぎ だいこん
		モロのからあげ	モロ			しょうが にんにく	こめこ でんぶん	あぶら		
		きりぼしだいこんボンずあえ		のり	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん		ごまあぶら		
		きぬのせんだうなべ	さけ みそ とうふ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ	こむぎこ	あぶら		
25	金	ごはん					こめ		607 28.5 15.0	だいこん ねぎ
		とりのごまみそやき	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま		
		からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし				
		いものこじる	あぶらあげ みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	あぶら		
<p>!!上河内中央小お話し給食!! 「チキンライスがいく」からオムライス、「わかったさんのプリン」からプリンが登場します。</p>										
28	月	セルフ オムライス	トマトライス		トマト		こめ		704 24.9 22.3	キャベツ
		チキンライスのぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし		あぶら		
		スクランブルエッグ	たまご			マッシュルーム				
		やさいスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ				
		とうにゆうプリン	とうにゆう				さとう			
29	火	ごはん					こめ		600 24.7 16.7	だいこん
		さんまのうめに	さんま			うめ	さとう でんぶん			
		おひたし			こまつな	もやし				
		きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	こんにやく さとう	ごまあぶら ごま あぶら		
<p>!!今日はおにぎりの日です!! おにぎりを忘れずに持って登校してください!!</p>										
30	水	ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく			まいたけ えのき だいこん たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	658 23.9 18.7	だいこん じゃがいも
		ぐだくさんみそしる	みそ とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	じゃがいも	あぶら		
		みかん				みかん				

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準： エネルギー650Kcal, たんぱく質26.0g, 脂質18.1g, 塩分相当量2.0g

11月の平均値 エネルギー648kcal, たんぱく質25.6g, 脂質18.6g, 塩分相当量2.2g

- 牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- 食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しています。10月はキャベツの放射性物質検査を実施し、放射性ヨウ素、セシウムともに定量下限値未満でした。
- 毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
- お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は、献立表にてご案内いたします。