



こんだて予定表 11月



全 19回
米飯 14回
パン 4回
めん 1回

《11がつのきゅうしょくもくひょう》

ちいきのしょくざいにかんしゃしよう



ひづけ	こんだてめい	加ー タバク 脂質	おもなざいりょう						ぎょうじ
			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		
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら さんまのかぼすレモンに おひたし	657 23.5 20.9	ぎゅうにゅう さつまあげ	さんまかぼす とりにく	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	ごめ こんにやく さとう	むぎ サラダあぶら	B日課
4 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい みかん	712 25.1 22.8	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん	たまねぎ キャベツ ホールコーン	パン さつまいも マーガリン	はちみつ ごむぎ サラダあぶら	
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご いそべあえ おでん ひじきぱつぱ	623 27.2 15.4	ぎゅうにゅう きざみどり さつまあげ かつおぶし	たまごやき ちくわ なまあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん	もやし にんじん ごんぶ	ごめ こんにやく	むぎ さといも	スポーツ集会
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ パンサンスウ なめこじる	632 30 17.5	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	とりにく みそ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん ごぼう だいこん	ごめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら さとう	
9 (月)	スパゲティー にくみそソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ みかんゼリー	651 30.1 21.5	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく かいそう	にんじん たけのこ ホールコーン	たまねぎ キャベツ	ミニソウザイ サラダあぶら ごまあぶら みかんゼリー	オリーブオイル さとう かたくりこ	B日課
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャーシヤンとうふ やきならまんじゅう はるさめサラダ	639 23 18.3	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん きゅうり	もやし チンゲンサイ	ごめ ならまんじゅう さとう はるさめ	むぎ サラダあぶら かたくりこ ごま	
11 (水)	ごめこパン ぎゅうにゅう さけのオイルやき しおこんぶあえ カレースープ ブルーベリージャム	605 30.9 21.6	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー	さけ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ごまつな	マッシュルーム きゅうり しおこんぶ	ごめこパン スパゲティー サラダあぶら	ブルーベリージャム じゃがいも	
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしよあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	672 25.7 20.9	ぎゅうにゅう とりにく	ちくわ こうやどうふ	のり にんじん ごぼう	だいこん いんげん	ごめ ごむぎ さといも こんにやく	むぎ サラダあぶら さとう	
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき やさいのににくしよあえ さつまじる	621 29.7 18.6	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん ごまつな	キャベツ ごぼう だいこん	ごめ サラダあぶら さといも	むぎ ごまあぶら こんにやく	
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ぐたくさんみそじる	635 28 20.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	ぶたにく みそ	にんじん もやし だいこん はくさい	たまねぎ ごぼう	ごめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう	B日課
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソースがけ ナムル はるさめちゅうかスープ	623 24.8 17.1	ぎゅうにゅう とりにく	たら	ねぎ キャベツ もやし たけのこ ごまつな	ほうれんそう にんじん たまねぎ	ごめ かたくりこ ごまあぶら ごま	むぎ サラダあぶら さとう はるさめ	
18 (水)	コッパパン みかんジャム ぎゅうにゅう やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ はちみつレモンゼリー	684 22.7 18.1	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ ピーマン えのき	パン ビーフン かたくりこ	みかんジャム サラダあぶら ゼリー	
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいのちゅうかあえ	632 20.3 18.4	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ もやし	にんじん きゅうり	ごめ サラダあぶら さとう	むぎ じゃがいも	B日課
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホツケのぶんかほし はくさいキムチ だんごじる あんにんふうプリン	621 24.7 15.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ バター	ほつけ わかめ かつおぶし	はくさい もやし ねぎ	にんじん ホールコーン	ごめ ごまあぶら サラダ油	むぎ じゃがいも あんにんふうプリン	5年生 冒険活動
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう モロフライ ポイルキャベツ せんどうなべ ミルクプリンいちごソースがけ	648 26.8 17.2	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	モロ とうふ ほうとう かつおぶし	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	にんじん はくさい ごぼう	ごめ さといも	サラダあぶら	宮っ こ ランチ
25 (水)	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいスープ ナタデココいりフルーツヨーグルト	668 26.2 22.1	ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズ とりにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごまつな みかん	ピーマン にんじん もやし	パン ナタデココ	さとう	
26 (木)	なめし ぎゅうにゅう あゆのたつたあげ ごまあえ いながじる	661 29.2 21	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	あゆ とうふ みそ	ごまつな にんじん	キャベツ ごぼう	ごめ かたくりこ ごま じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう こんにやく	
27 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき からしあえ こんさいのすましじる	589 30.7 14.9	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	とりにく チーズ	レモン ほうれんそう はくさい ごぼう	パセリ にんじん だいこん ごまつな	ごめ こんにやく	むぎ かたくりこ	
30 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ チョコレープ	696 27.4 22.4	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたにく わかめ とうふ	キャベツ ねぎ ピーマン	たまねぎ にんじん えのき	ごめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう	B日課

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 栄養価は中学年のものです。

★イベント食★

24日 宮っこランチ(秋)～将軍様もにっこり献立～

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられて物資の運搬に重要な役割を果たしていました。そんな時によく食べられていたのが「鬼怒の船頭鍋」です。食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。



※ 6日・24日・26日の献立は、陽東地域学校園共通献立です。