



# こんだて予定表 11月



全 20回  
米飯 15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- タボウ しつ	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				
1 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのかんこくふうみやき ごまあえ みそしる	657 25.4 24.1	ぎゅうにゅう さば なまあげ わかめ みそ	さば なまあげ	キャベツ にんじん ねぎ	こまつな だいこん	こめ むぎ		
4 (月)	文化の日 振替休日								
5 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのチリソースがけ からしあえ ひじきとたまごのスープ	557 22.5 15.5	ぎゅうにゅう とうふ	たら ベーコン	キャベツ にんじん もやし	こまつな ひじき ほうれんそう	こめ むぎ		
6 (水)	しょくパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ゆでやさい りんごジャム	605 22.9 17.1	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ にんじん	いんげん しめじ	しょくパン マカロニ	りんごジャム	
7 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ ★宮っ子ランチ★ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんだうなべ にっこりなし	668 30.1 18.0	ぎゅうにゅう のり とうふ ほうとうめん	モロ さけ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ だいこん	ほうれんそう はくさい ごぼう にっこりなし	こめ マヨネーズ ごまあぶら さといも	むぎ でんぶん ごま	宮っ子 ランチ
8 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう とちぎけんさんニラいりぎょうざ おひたし さといものちゅうかに	595 21.6 14.1	ぎゅうにゅう	ぎょうざ ぶたにく	もやし こまつな こんにゃく	はくさい にんじん だいこん	こめ さといも	むぎ	
11 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	655 24.7 19.7	ぎゅうにゅう あおのり こうやどうふ	ちくわ ぶたにく あぶら	だいこん いんげん	にんじん ごぼう	こめ こむぎ こんにゃく	むぎ さとう	
12 (火)	こめこパン きゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい オレンジ	573 26.6 22.3	ぎゅうにゅう	だいたく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	マッシュルーム トマト キャベツ コーン	こめこパン		Bにつか
13 (水)	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ なめこのみそしる	619 29.0 17.6	ぎゅうにゅう みそ	とりにく とうふ	キャベツ にんじん ほうれんそう	のり なめこ ねぎ	こめ むぎ		おにぎりを わすれずに
14 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう まるごとうちゅうカレー ゆでやさい ラムネゼリー ★図書コラボ献立★	674 20.3 18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	うずらのたまご	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし	さつまいも きゅうり トマト キャベツ	こめ ゼリー じゃがいも あぶら	むぎ	図書コラボ 献立
15 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう おでん はるさめサラダ あじつけのり	608 24.9 12.5	ぎゅうにゅう がんとどき いかボール	さつまあげ ちくわ じゃこボール	だいこん にんじん こんにゃく こんぶ	にら キャベツ あじつけのり	こめ さといも	むぎ	
18 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくとだいたくのみそいため わかめスープ	660 24.5 22.9	ぎゅうにゅう みそ	とりにく だいたく	しいたけ たけのこ にんじん いんげん	ねぎ	こめ はるさめ	むぎ	
19 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたどん ゆでやさい	625 20.5 18.5	ぎゅうにゅう		しらたき たまねぎ にんじん	ごぼう えだまめ ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ		就学時健康診断
20 (水)	コッペパン きゅうにゅう やきピーフン ほうれんそうとたまごのスープ ブルーベリージャム	586 23.0 17.8	ぎゅうにゅう あぶら	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	コッペパン ピーフン	ブルーベリージャム でんぶん	
21 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう アジフライ ポイルキャベツ けんちんじる	632 24.5 17.4	ぎゅうにゅう	アジ とうふ	キャベツ こまつな だいこん	にんじん ごぼう こんにゃく	こめ あぶら	むぎ	
22 (金)	スパゲッティあきのかおりのミートソース きゅうにゅう ゆでやさい さつま芋と栗のタルト	672 27.5 20.5	ぶたにく チーズ	あぶら ぎゅうにゅう	にんじん えのき トマト キャベツ	たまねぎ しめじ ブロッコリー	スパゲッティ マーガリン ざらめ	オリブオイル こむぎ タルト	6年生 校外学習
25 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ★トマト給食★ ひきにくとまめとトマトのカレー ゆでやさい	727 26.7 21.1	ぎゅうにゅう あぶら	ぶたにく だいたく	たまねぎ にんじん	アスパラ キャベツ	こめ むぎ		3年生 校外学習
26 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごもくあつやきたまご ナムル マーボーやさしいため	612 25.8 17.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご あぶら みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ いんげん	にんじん たまねぎ たけのこ	こめ むぎ		
27 (水)	きなこあげパン きゅうにゅう じゃこサラダ フルーツヨーグルト	685 22.3 26.0	ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	きなこ ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり にんじん	みかん パイン もも	コッペパン レモンゼリー	さとう あぶら	
28 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのみそづけやき おひたし すいとん	639 30.8 13.8	ぎゅうにゅう とりにく	いか みそ	ほうれんそう にんじん もやし	こまつな だいこん	こめ むぎ		
29 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう はるまき バンサンスウ ちんげんさいとたまごのスープ あんにんどうふ	697 18.4 21.5	ぎゅうにゅう	はるまき たまご	キャベツ にんじん ちんげんさい	もやし たまねぎ	こめ あぶら フルーツあんにん	むぎ はるさめ	

\*都合によりこんだて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。

\*今月の平均値 エネルギー：638kcal たんぱく質：24.6g 脂質：18.8g

※行事と重なるため12日(火)がパンの日になっています。

## ★今月のイベント食★

7日(木) 宮っ子ランチ(秋) 江戸時代に、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、

食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることでできる献立です。

14日(木) 図書コラボ献立

図書室にある「まるごとうちゅうカレー」とのコラボ給食です。本に出てくる宇宙のようなカレーを再現しています。

25日(月) トマト給食

宇都宮市はトマトの作付面積が県内1位であり、宇都宮のブランド農産物です。地域の自然や農業に関心を持ち、感謝しましょう。

