１１月　きゅうしょくこんだてよていひょう

みやのはらしょうがっこう

給食回数18回　（米飯14回・市産小麦パン3回・米粉パン0回　・麺1回）

日	付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう 血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		予定	ランチルーム
2	月	うんどうかいふりかえきゅうじつ									
3	火	ぶんかのひ									
ちさんちしょうこんだて　ちいきでとれたしょくざいを　たくさんつかいました											
4	水	ぎょうざめし ぎゅうにゅう	はるまき ぱんさんすう ちんげんさいととうふのスープ あんにんふうプリン	669 20 22.9 2.5	ぶたにく わかめ とうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ	しょうが ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ	かんぴょう にら にんじん ちんげんさい もも　あんず	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ	むぎ はるさめ ごまあぶら		
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ いそべあえ みそしる	676 26.5 24.9 2	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし	とりにく みそ のり	しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ	こまつな にんじん なめこ	こめ かたくりこ	むぎ サラダあぶら		３－１
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	やきざかな（あかうおかすづけ） たくわんあえ いなかじる	568 26.6 11.9 2.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ	めぬけ かつおぶし	もやし たくあん にんじん ほうれんそう	ほうれんそう かんぴょう ごぼう	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ ごま こんにゃく	B日課	
ほけんしいいんかいで　かんがえた「いいはのひ　こんだて」												
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソースがけ ゆでやさい（にんにくじょうゆあえ） かむかむとんじる	665 27.7 20.8 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かつおぶし	いか とうふ みそ	にんにく ねぎ キャベツ だいこん	しょうが こまつな にんじん ごぼう	こめ かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	むぎ サラダあぶら さとう		２－１
10	火	スパゲティ ぎゅうにゅう	あきのかおりのミートソース ゆでやさい	622 25.8 18.9 2	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん えのき しょうが トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ エリンギ	スパゲティー バター	オリーブオイル サラダあぶら	B日課	
11	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ ケチャップソース ゆでやさい みそしる	615 24.2 16.9 1.9	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	とりにく かつおぶし	キャベツ ブロッコリー ごぼう	にんじん だいこん こまつな	こめ さとう	むぎ こんにゃく		
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	サバのふゆがすみづけやき おひたし すいとん	643 30.5 16.7 2.5	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	サバ かつおぶし	ほうれんそう もやし だいこん	にんじん こまつな	こめ こむぎこ	むぎ	１～４年生 遠足	
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きだいフライ ナムル ひじきとたまごのスープ	640 26.9 19.6 2.2	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	きだい とうふ たまご	にんにく キャベツ ほうれんそう	しょうが こまつな にんじん	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	むぎ サラダあぶら さとう パンこ	B日課	
16	月	コッペパン ぎゅうにゅう	セルフドライカレーサンド ゆでやさい ヨーグルト	665 28.3 24.9 2.2	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく	たまねぎ にんにく ブロッコリー	にんじん パセリ キャベツ	コッペパン サラダあぶら	こむぎこ	６年生 修学旅行	２－２
みやっこランチ「しいたけ」												
17	火	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 さけばっぱ	601 25.6 17.6 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	みそ わかめ	キャベツ にんじん ピーマン しょうが	ねぎ しいたけ たまねぎ	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう	B日課 ６年生 代休	
18	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ゆかりあえ みそしる	672 27.2 21.9 2.3	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	いわし みそ	しょうが もやし ゆかり ねぎ	キャベツ にんじん なめこ ほうれんそう	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら ごま		
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	もろのみかつづけやき ごまあえ とさんこじる	565 23.8 13.7 2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もろ わかめ かつおぶし	こまつな にんじん とうもころし にんにく	キャベツ もやし ねぎ	こめ ごま サラダあぶら	むぎ じゃがいも バター	B日課	
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ビビンバどん はるさめちゅうかスープ	613 24.3 19.9 2.1	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく たまご	にんにく ほうれんそう たけのこ	にんじん だいずもやし こまつな	こめ ごまあぶら ごま はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら	B日課	
23	月	きんろうかんしゃのひ										
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	スタミナやき からしあえ みそしる	578 26 16.4 2.1	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	にんじん ピーマン しょうが こまつな はくさい	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう	B日課	
25	水	コッペパン ぎゅうにゅう	やきビーフン ようふうスープ まっちゃプリン いちごジャム	698 25 20.4 2.5	ぎゅうにゅう スキムミルク	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ ほししいたけ セロリー	コッペパン ビーフン じゃがいも さとう	いちごジャム サラダあぶら かたくりこ		
26	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンライス ゆでやさい	492 20.5 11.8 2	とりにく ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ とうもころし グリンピース カリフラワー	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	こめ サラダあぶら	むぎ バター	A３日課 就学時検診	
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 いものこじる	668 27.7 22.6 2.3	ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにく チーズ かつおぶし	レモン ほうれんそう もやし ねぎ	パセリ にんじん はくさい こまつな	こめ さといも こんにゃく	むぎ ごま	B日課	
30	月	しょくパン にゅうにゅう	ピザトースト やさいスープ フルーツヨーグルト	632 25.2 21.8 2.5	ビアソーセージ ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もも こまつな	ピーマン にんじん もやし パイナップル みかん	しょくパン サラダあぶら	さとう		１－１

小学校中学年の栄養摂取基準	エネルギー	６５０Kcal	たんぱく質　２６g	脂質　１８．１g　塩分　２g
今月の宮の原小学校中学年の平均	エネルギー	６２６Kcal	たんぱく質　２５．６g	脂質　１９g　塩分　２．２g

※ 都合により，献立が変更になる場合があります。
※ 米とパンは宇都宮市産，牛乳は栃木県産になります。
※ ランチルーム利用時，チーズがつきます。楽しみにしていてください★

今月のもくひょう　　しょくごのすごしかたを　くふうしよう