

ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょうたんぱく質(g)
				ち	ち	からだちようし	からだちようし	ちからつ	ちからつ	
				ち	ち	からだちようし	からだちようし	ちからつ	ちからつ	
1 金			【おにぎりのひ】 おにぎり きゅうにゅう とりにくのつけこみやきのりナムル あぶらあげのみそしる	きゅうにゅう あぶらあげ のり	とりにく みそ	ねぎ ほうれんそう こまつな	にんじん キャベツ こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	634 27.8 13.0 2.3
4 月 ぶんかのひ の ぶりかえきゅうじつ										
5 火			むぎりごはん きゅうにゅう ビビンパどんとうふとふんわりたまごのスープ	きゅうにゅう たまご	ぶたにく	にんにく こまつな	にんじん もやし	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう でんぷん	655 26.2 24.1 2.2
6 水			むぎいりごはん きゅうにゅう おひだし さわらのきしゅうつけ こもくきんぴら	きゅうにゅう さつまあげ	ぶたにく	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	うめ キャベツ ごぼう	こめ サラダあぶら	むぎ こんにやく さとう	638 27.6 18.7 2.2
7 木			【ほんとなかよしきゅうしょく】 しょうゆラーメン きゅうにゅう ナゲット ナムル シモンゼリー	とりにく きゅうにゅう	なると チキンナゲット	にんじん ねぎ もやし	はくさい こまつな	ラーメン サラダあぶら	ごまあぶら レモンゼリー	669 27.5 20.0 2.1
8 金			【しいはのひこんだて】 むぎいりごはん きゅうにゅう やさいかきあげ だいずもやしのみそ ぐわかめスープ	きゅうにゅう ぶたにく	かいそう	やさいかきあげ にら にんじん	もやし キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら	698 18.5 25.0 2.3
11 月			コッパン きゅうにゅう とちおとめジャム ゆでやさい (コーンクリーミードレッシング) マカロニのクリームに	きゅうにゅう とりにく		にんじん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう コーン	コッパン こむぎこ サラダあぶら	マカロニ マーガリン ジャム	668 26.2 25.1 1.9
12 火			むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	きゅうにゅう みそ とりにく ちりめんじゃこ	ぶたにく	しょうが にんじん だいこん	こまつな ごぼう	こめ ごまあぶら こんにやく	むぎ さとう	602 31.4 15.9 2.0
13 水			むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ なめこみそしる	きゅうにゅう のり みそ	とりにく とうふ	しょうが キャベツ なめこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ でんぷん	むぎ サラダあぶら	629 26.7 18.9 1.9
14 木			むぎいりごはん きゅうにゅう スタミナやき からしあえ ゆばのみそしる	きゅうにゅう とうふ	ぶたにく ゆば みそ	にんじん しょうが こまつな キャベツ	たまねぎ にんにく もやし	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	646 23.0 20.9 2.2
15 金			ニラたまどん きゅうにゅう けんちんじる	きゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく	にんじん こまつな にら しいだけ	ごぼう だいこん もやし しょうが	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう	760 29.4 26.7 3.0
18 月			【ほんとなかよしきゅうしょく】 アップパン きゅうにゅう イタリアンサラダ ポークソテー (アップルソース)	きゅうにゅう たまご	ぶたにく	アップルソース レモン にんじん	りんご たまねぎ キャベツ もやし	パン でんぷん	さとう	616 24.1 19.2 2.6
19 火			むぎいりごはん きゅうにゅう とりのごうみやき ゆでやさい (あおじそドレッシング) カレースープ	きゅうにゅう ベーコン	とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ プロッコリー	にんにく にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	630 25.8 17.7 2.0
20 水			むぎいりごはん きゅうにゅう アジフライ はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	きゅうにゅう ぶたにく	あじ	はくさい にんにく だいこん	しょうが にんじん	こめ サラダあぶら さとう	むぎ ごまあぶら こんにやく さとう	653 23.3 20.7 1.3
21 木			【すきらいこんだて-きのこ-】 むぎいりごはん きゅうにゅう きょうざ チャーシューとうふ たんたんはるさめスープ	きゅうにゅう なまあげ きょうざ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいだけ えのきだけ	もやし チンゲンサイ しょうが はくさい	こめ サラダあぶら でんぷん	むぎ さとう はるさめ	632 21.8 19.5 1.7
22 金			むぎいりごはん きゅうにゅう やきとりふうあえもの じゃがいものみそしる	きゅうにゅう ミートボール	とりにく みそ	しょうが にんじん こまつな	ねぎ もやし	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ さとう	597 27.0 13.3 2.2
25 月			【めあてこんだて-かんしゃしてたべよう-】 はちみつパン きゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい (こまつドレッシング)	きゅうにゅう とりにく	ぶたにく	にんじん ハセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう もやし	パン さつまいも マーガリン サラダあぶら こまつドレッシング	こむぎこ なまクリーム サラダあぶら	736 25.0 27.8 2.0
26 火			むぎいりごはん きゅうにゅう ひじきいりたまごやき ゆでやさい (やさいわふうドレッシング) くだくさんみそしる	きゅうにゅう とりにく	たまごやき とうふ みそ	キャベツ にんじん こまつな	もやし ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく サラダあぶら やさいわふうドレッシング	むぎ さとう	611 23.2 17.7 2.1
27 水			むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのみそチーズやき からしあえ こんさいのみそしる	きゅうにゅう みそ	とりにく	レモン ほうれんそう もやし だいこん	にんじん はくさい ごぼう	こめ でんぷん	むぎ こんにやく	584 28.8 14.8 2.6
28 木			【みゅっころんち】 むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ ごまあえ だいこんのみそしる なしゼリー	きゅうにゅう あぶらあげ	モロ みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん (は)	ほうれんそう もやし だいこん	こめ ドレッシング サラダあぶら さとう なしゼリー	むぎ でんぷん ごま	636 24.5 16.6 2.4
29 金			【トマトきゅうしょく】 むぎいりごはん セルフとりそぼろ きゅうにゅう トマトたまごちゅうかスープ	とりにく たまご	きゅうにゅう	たまねぎ しょうが トマト	にんじん ねぎ チンゲンサイ えだまめ	こめ さとう でんぷん	むぎ ごまあぶら	630 24.6 19.2 1.6

★小学校中学生 1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2g
★今月平均 エネルギー646kcal、たんぱく質26g、脂質20g、食塩2g

本と仲良し給食

給食(きゅうしょく)のこんだてにてでてる物語(ものがたり)はこちらです!

7日



「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」
(ふしぎたがしや ぜにてんどう)

18日



「りんごかもしれない」

ほ 11月のほくほくランチ

- 8日 良い歯の日献立
- 11日~15日 地産地消週間
- 21日 好き嫌い克服献立(きのこを食べよう)
- 25日 今月の目当てから(感謝して食べよう)
- 28日 富っ子ランチ【秋】モロのから揚げ
- 29日 宇都宮市産トマト献立