

幸 11月のこんだてよていひょう

※つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしょくかいすう 18かい

# かつつかと おものけれらかまし しょうかいちゅうしょく ***********************************	a. 1= 4	- / +"-			エネルギー (kcal)	
A 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ひにち	こんだて		みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶんそうとう (g)
4 大 地のフラコライス(ペ)		ゆうこうとし おきなわけんうるまし	<i>、しょうかいきゅうしょく</i>			
大きしかり		むぎいりごはん			米 むぎ	602
### 19 19 19 19 19 19 19 1	4 火	セルフタコライス(ぐ)	ぶた肉 チーズ		あぶら	23.9
プラルプラル・フェー		 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4
************************************		 もずくスープ	とうふ もずく	ねぎ にんじん こまつな		2.0
************************************		ちゅんちゅんランチ	11月1日すずめのみやの日せん	」 いていきねんこんだて		
5 ★ 世のうじゅう				T	米 さつまいも ごま	623
いそべあえ いそべあえ いそがあって いたがう にんじん ごぼう だいこん しゃがいも あぶら こんにゃく かみしょくいいんかい ! / 7 エネラ みそ かんぴょう にんじん ごぼう だいこん しゃがいも あぶら こんにゃく シュガートースト パン さとう マーがリン でっちにゅう だいこん じょうが たんじん でっちにゅう でっちにゅう だいこん じょうか にんじん でっちにゅう でっちにゅく でっちにゅう でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅん	5 水					25.9
いそべあえ いそべあえ いそがあって いたがう にんじん ごぼう だいこん しゃがいも あぶら こんにゃく かみしょくいいんかい ! / 7 エネラ みそ かんぴょう にんじん ごぼう だいこん しゃがいも あぶら こんにゃく シュガートースト パン さとう マーがリン でっちにゅう だいこん じょうが たんじん でっちにゅう でっちにゅう だいこん じょうか にんじん でっちにゅう でっちにゅく でっちにゅう でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅく でっちにゅん			ぶた肉 たまご	たまねぎ にら だいこん	こむぎこ さとう	18.6
ありの人の人の			のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.0
たっかしょくいいんかい リクエストをかうしょく		ちゅんなべじる	ぶた肉 みそ		じゃがいも あぶら こんにゃく	
大きかうにゅう さっかにゅう からにゅう でっかいっと でんじん できる でいこん でっかいっと でんじん できる でんじん でんしん でんしん でんじん		きゅうしょくいいんかい リクエストき	はゅうしょく	1d C		
香ゅうにゅう ぎゅうにゅう だったいと グリンピース じゃがいも かでやさいフレンチドレッシングあえ しゃし キャベツ にんじん グリンピース じゃがいも かぶら さとう いいゆのひ きゅうしゃく かざいむかいしてはん ぎゅうにゅう イカ みそ しょうが カボら さとう かむかむかいそうサラダ わかめ こんぶ だまめ だいこん にんにく ままら だいこん にんにく まいら できっかにゅう イカ みそ しょうが 大きのだいから にんじん とり南 ぎゅうにゅう だいこん こまつな にんじん こむさこ カボら さとう ままら だいこん にんにく まいら できっかにゅう ボルカルした ではっからいから ではっからい にんじん こむさこ カボらんじる でゅうにゅう でいこん にんじん にんじん にはっていいがん あぶら さとう でいこん まらが でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅうにゅう でゅんじん できっから でゅんじん ではっからいと できっから です・イン ボルキャベツ イタリアンスープ でり南 たまご こなチーズ にんじん だまねぎ しめじ コーン ほう パンこ いこめにむしをとり かずれがいでもってきてください とり南のからおげ とり南 たまご こなチーズ れんそう ボイナップル レモン さとう あぶら でんじん でまからのみをしる とうぶ みそ おき なめこ でんじん でま でまっから できっから できっから でもっからし でもっからし でもっから でいこん でまっから できっから でもっからし でもっからにゅう ボール・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・					パン さとう マーガリン	632
R	6 木		 ぎゅうにゅう			21.0
かでやさいフレンチドレッシングあえ			ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも	24.1
いいはのひ きゅうしょく できいりごはん ボージャ ボ					あぶら さとう	2.2
# むぎつにゅう		いいはのひ きゅうしょく				
イカのみをづけやき					************************************	662
かむかむかいそうサラダ わかめ こんぶ だきめ だいこん こくがこ たいにく さいこん ことでこ まっか にんじん こむぎこ おから さとう すいとん とり肉 ぎゅうにゅう だいこん こまつな にんじん こむぎこ おびさいりこはん まゆうにゅう だいこん こまつな にんじん こむぎこ 米 むぎ きゅうにゅう だり肉 だいずのみそいため とり肉 だいず みそ はしいたけ にんじん たけのこ いんげん あぶら さとう てんぶん けんちんじる とうふ にんじん ごぼう こまつな だいこん あぶら さといも こんにゃく サケふりかけ サケ こま さとう バーガーパン セルフハンパーガー (てづくりソース) とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら ぎゅうにゅう ボイルキャベツ ドゥシにゅう ボイルキャベツ ドゥシにゅう ボイルキャベツ とり肉 たまご こなチーズ れんそう パンコーン ほう パンこ いんぜんしをおむぎ しめじ コーン ほう パンこ いんがわしをり肉のからあげ とり肉 たまってきてくださいね とり肉のからあげ とり肉 とっちってきてくださいね とり肉のからあげ とり肉 とっちってきてくださいね ちゅうにゅう まっちにゅう まっちにゅう ここがこ あぶら てんぶん ごま なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ 米 むぎ ごゅうにゅう だいこんあろし こっやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん たまねぎ じめじ ごんにゃく さとう あぶら ディルスあろし こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん たまねぎ ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・ボース・	7 金		ぎゅうにゅう			30.4
かんかもかいせつ プラグ		イカのみそづけやき	イカ みそ	しょうが	さとう	15.4
# かやっこう子(しいたけ) ままっ まっ		 かむかむかいそうサラダ	わかめ こんぶ		あぶら さとう	2.0
おきにりごはん まゆうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう とり肉とたいずのみそいため とり肉 だいず みそ ほしいたけ にんじん たけのこ いんげん あぶら さとう でんぶん けんちんじる サケ アーガーパン アーガー アーブ・アーガー アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アー アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アー アーブ・アー アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アー アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・アーブ・		 すいとん	とり肉 ぎゅうにゅう	· 	 こむぎこ	
10 月 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう どり肉 だいず みそ ほしいたけ にんじん たけのこ いんげん あぶら さとう でんぶん けんちんじる とうふ にんじん ごぼう ごまつな だいこん あぶら さといも ごんにゃく サケふりかけ サケ でルフハンバーガー (てづくりソース) とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら でとう あぶら でとり あぶら でんじん たまねぎ しめじ コーン ほう パンで がっから でんじん でより でんじん でい でい でい でい でい でい でい で		みやっこランチ(しいたけ)				
10 月 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう どり肉 だいず みそ ほしいたけ にんじん たけのこ いんげん あぶら さとう でんぶん けんちんじる とうふ にんじん ごぼう ごまつな だいこん あぶら さといも ごんにゃく サケふりかけ サケ でルフハンバーガー (てづくりソース) とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら さとう あぶら さとう あぶら でとう あぶら でとり あぶら でんじん たまねぎ しめじ コーン ほう パンで がっから でんじん でより でんじん でい でい でい でい でい でい でい で		むぎいりごはん			米 むぎ	705
けんちんじる とうふ にんじん ごぼう こまつな だいこん あぶら さといも こんにゃく サケふりかけ サケ ごま さとう パーガーパン パン セルフハンパーガー (てづくりソース) とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら さとう あぶら さゅうにゅう ボイルキャベツ キャベツ イタリアンスープ とり肉 たまご こなチーズ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほう パンこ にんじめゼロレモンゼリー パイナップル レモン さとう おにぎり回金 わすれないでもってきてくださいね とり肉のからあげ とり肉 しょうが あぶら でんぶん まむざいりごはん まャベツ こまつな にんじん ごま むざいりごはん きゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいこん までいこんおろし こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら デブリンビッグおうえんきゅうしょく にんじん たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ パター まねぎ しめじ にんにく マッシュルー こむぎこ パター こむぎ これ こむぎこ パター こむぎこ パター こむぎこ パター こむぎ これ こむぎ これ こむがり こむぎ これ こむぎ こむがり こむぎ こむがり	10 月		ぎゅうにゅう			28.0
サケふりかけ サケ ごま さとう バーガーパン セルフハンパーガー(てづくりソース)とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら さとう あぶら ボイルキャベツ イタリアンスープ とり肉 たまご こなチーズ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほう パンこ いじがゼロレモンゼリー バイナップル レモン さとう あぶら でんぶん とり肉のからあげ とり肉 しょうが あぶら でんぶん ごま おひたし なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ **** おぎ でゅうにゅう ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり だいこん こっやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら デフリンピックあうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ バター こむぎこ バター こむぎこ バター		とり肉とたいずのみそいため	とり肉 だいず みそ	ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん	あぶら さとう でんぷん	24.6
バーガーパン セルフハンバーガー(てづくりソース)とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら でゅうにゅう ボイルキャベツ イタリアンスープ とり肉 たまご こなチーズ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほう バンこ トレめゼロレモンゼリー バイナップル レモン さとう あぶら でんぶん とり肉のからあげ とり肉 しょうが あぶら でんぶん ごま おひたし なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ *** むぎ いうにゅう ちくわ あおのり だいこんおろし こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら デフリンピックオラえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ からに にんじん たまねぎ アフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう たまねき じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ バター		 けんちんじる	とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	あぶら さといも こんにゃく	2.0
11 火 セルフハンバーガー (てづくりソース) とり肉 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが さとう あぶら 11 火 ぎゅうにゅう キャベツ イタリアンスープ とり肉 たまご こなチーズ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほう パンこ れんそう いじめせロレモンゼリー バイナッブル レモン さとう 12 水 おにぎいの日金 とり肉からあげ とり肉 しょうが あぶら でんぷん おびたし キャベツ こまつな にんじん ごま おびらし なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ まざいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり だいこん ごかどうふのにもう ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり だいこん こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら アノリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ ボックー これがとり これにく マッシュルー こむぎこ パター 14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ん パセリ とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ん パセリ		サケふりかけ	サケ		ごま さとう	
11 火		バーガーパン			パン	
ボイルキャベツ		セルフハンバーガー(てづくりソース)	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら	642
イタリアンスープ とり肉 たまご こなチーズ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほう パンこ パンコープ パター パンコープ パンコープ パター コース インコープ アリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ パター コース パセリ パンコープ コース パセリ アッシュルー コース アッシュルー コース アッシュルー コース パター コース パセリ アッシュルー コース アッシュルー コース パセリ コース アッシュルー コース アッシュー	11 火	 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9
13 本 13 本 14 金 14 本 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14		ボイルキャベツ		キャベツ		20.9
12 水 おにきいの日金 わすれないでもってきてくださいね とり肉のからあげ とり肉 しょうが あぶら でんぷん まゃべツ こまつな にんじん ごま おびたし なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ おざいりごはん ※ むぎ でゅうにゅう ちくわのにしょくあげ たいこんおろし だいこんおろし ごかどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら デーンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう たまねぎ とがじ にんにく マッシュルー こむぎこ バター こむぎこ バター にんじん たまねぎ ※ むぎ パター にんじん たまねぎ ※ むぎ バター こむぎこ バター にんじん たまねぎ ※ むぎ バター にんじん たまねぎ ※ むぎ バター にんじん たまねぎ ※ むぎ バター こむぎこ バター にんじん たまねぎ にんじん マッシュルー こむぎこ バター こむぎこ いるこ こむじ にんじん こむじん にんじん こむしん にんじん こむじん にんじん こむじん にんじん こむじん にんじん こむじん		イタリアンスープ	とり肉 たまご こなチーズ		パンこ	2.3
おにきいの日金 とり肉 しょうが あぶら でんぷん とり肉 しょうが あぶら でんぷん され かひたし キャベツ こまつな にんじん ごま おびたし なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ まざいりごはん *** むぎ *** もち *** もくわのにしょくあげ ちくわ あおのり たいこん おろし こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら *** ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・		いじめゼロレモンゼリー		· 	さとう	
とり肉のからあげ とり肉 しょうが あぶら でんぷん おひたし キャベツ こまつな にんじん ごま なめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ むざいりごはん ** むぎ ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり だいこんおろし こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら マフリンピックおうえんきゅうしょく とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー ム パセリ こむぎこ バター			わすれないでもってきてください	18 18		
おめこのみそしる とうふ みそ ねぎ なめこ 米 むぎ むぎいりごはん ** むぎ ** ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり こむぎこ あぶら だいこんおろし こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら アプリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ ** むぎ バター こむぎこ バター ** ひり なまクリーム ぎゅうにゅう ないだり				·†	あぶら でんぷん	
# むぎいりごはん ** むぎ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	12 水			キャベツ こまつな にんじん	ごま	COO.
13 木 ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり こむぎこ あぶら だいこんおろし だいこん こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら デフリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ 米 むぎ バター 14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう なんじん たまねぎ たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ バター こむじん こむじん		なめこのみそしる	とうふ みそ	ねぎ なめこ		3mg/
13 木 ちくわのにしょくあげ ちくわ あおのり こむぎこ あぶら だいこんおろし だいこん こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら マフリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ 米 むぎ バター とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ バター こむぎこ がえ こむぎこ かえ こむぎこ こむじ こむ		むぎいりごはん			米 むぎ	
だいこんおろし だいこん だいこん こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら テフリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ 米 むぎ バター 14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ん パセリ こむぎこ バター		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			707
こうやどうふのにもの ぶた肉 こうやとうふ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく さとう あぶら マフリンピックおうえんきゅうしょく ピラフ にんじん たまねぎ 米 むぎ バター 14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ム パセリ こむぎこ バター	13 木	ちくわのにしょくあげ 	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	27.0
テフリンピックおうえんきゅうしょく にんじん たまねぎ 米 むぎ パター 14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ム パセリ たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ パター				だいこん 	<u> </u>	21.5
ピラフ にんじん たまねぎ 米 むぎ バター 14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ム パセリ こむぎこ バター		こうやどうふのにもの	ぶた肉 こうやとうふ	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら	2.3
14 金 チキンのフリカッセふう とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう ム パセリ たまねぎ じめじ にんにく マッシュルー こむぎこ バター		テフリンピックおうえんきゅうしょく				
14 金 ナキンのフリカツセふう とり肉 なまクリーム きゅうにゅう ム パセリ こむきこ ハター		ピラフ			米 むぎ バター	702
	14 金	チキンのフリカッセふう	とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう		こむぎこ バター	27.8
		 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6
ジュリエンヌスープ ベーコン キャベツ にんじん たまねぎ		ジュリエンヌスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		2.4

ひにち	こんだて	おもなざいりょう あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	たんぱ しし えんぶん
ちさんちしょ	うすいしんきょうかしゅ		土に仲の関すて金んる氏的	土に無マルになる民間	+ '
むぎいりごは		7/3/6		* むぎ	- 6
	,。 くどん(ひき肉・たまご)			さとう あぶら	- 3
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2
さつまじる		とり肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう		- 2
	うすいしんきょうかしゅ	ļ	THE CHAIN CHE !	S V S V S CART (Basis	-
		- J.J.K.		* むぎ	- ,
むぎいりごは		۵ , ع اد , ع		* 03	- 6
3 火 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			- 2
ホッケのしお	やき 	ホッケ 			_ 1
きりぼしだい	こんのポンずあえ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	ごま	2
さといもとあ	ぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ ぶた肉	にんじん ねぎ	さといも	-
ちさんちしょ	うすいしんきょうかしゅ	うかん			
ガーリックト	ースト		にんにく パセリ	バター パン	6
・ 水 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2
		とり肉 ぎゅうにゅう だっしふん			-
さつまいもの	シナュー 	にゅう こなチーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	バター こむぎこ さつまいも あぶら	2
ゆでやさいフ	レンチドレッシングあえ		ほうれんそう もやし キャベツ コーン	さとう あぶら	2
ちさんちし	うすいしんきょうかしゅ	! うかん			+
むぎいりごは				米 むぎ	- 6
	// バどん(ひきにく)		にんにく	さとう	2
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	(ナムル)		にんじん ほうれんそう もやし		1
<u>"</u> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			- ' ' '
たまごのスー		たまご	コーン ねぎ こまつな	 でんぷん	- '
			コーン ねき こまりな	(NON N	
	うすいしんきょうかしゅ	つひん 			4
むぎいりごは				米 むぎ	- 6
金 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		5 ************************************	_ 2
ぶた肉のスタ	ミナいため	ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ しょうが	あぶら	2
 からしあえ			かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん		- 2
					'
みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ		
おはなしきゅ		「おばけのてんぷら」より	わしょくの日きゅうしょく	14. 15. 20	4.
むぎいりごは	<i>h</i>		\	米 むぎ	- 6
・火 セルフえびい	かかきあげどん(タレ)	エビ イカ	にんじん しゅんぎく ごぼう	こむぎこ あぶら さとう	1
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん あかじそ] 2
 みそしる		 あぶらあげ わかめ みそ	だいこん		-
おはなしきゅ	31.16		120 270		
		「ルルとララのようこそタルト」より	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ		-
あきのかおり	のミートソース 	とり肉 ぶた肉 こなチーズ	しめじ しょうが にんにく トマト	スパゲティー さとう あぶら こむぎこ	6
が 水 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2
ブロッコリー	のサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー	あぶら さとう	2
さつまいもと	くりのタルト	とうにゅう	さつまいも くり	米こ さとう あぶら	-
おはなしきゅ	うしょく 🔪	「いかりのギョーザ」より			
むぎいりごは	h			米 むぎ	- 6
 木 ぎゅうにゅう		 ぎゅうにゅう		-	1
あげぎょうさ		ぶた肉 とり肉 だいずこ		 こむぎこ あぶら	1
ナムル			ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら ごま	- '
			ほししいたけ はくさい えのきたけ にん		
たんたんはる	さめスープ 	ぶた肉 みそ	じん ねぎ にら にんにく	はるさめ ごま さとう	
おはなしきゅ	うしょく きょう	「カレー男がやってきた!」より			
むぎいりごは	h			米 むぎ	6
 金 チキンカレー		とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	じゃがいも あぶら ルウ	2
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 			_ 2
	ペロンチーノふうサラダ		だいこん もやし にんじん にんにく	あぶら	_ 2
だいこんのペ あじつけこざ		イワシ		さとう ごま	
	かな	179>		さとう ごま 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	生 今月

地産地消推進強化週間は、栃木県・宇都宮市・雀 宮地区の食品を多く取り入れています。ふだんから、産地を意識してみましょう。 大字は地産地消の食品です。



小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準	今月の平均
エネルギー 650kcal	653
たんぱく質 26.0g	25.4
脂質 18.1g	21.1
塩分相当 2.0g	2.2