



			_				
ひに	よう	こんだてめい	行事		おもなざいり	l , ì	エネルギー たんぱくしつ
5	び		等	エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ししつ えんぶん
		せきはん ぎゅうにゅう	メニュー メニュー	こめ もちごめ ささげ	ぎゅうにゅう		
4	火	しろみざかなフライ			スケソウダラ		61 <i>9</i> 23.3
4	Λ.	あおなのさっぱりあえ		ごまあぶら		こまつな キャベツ	15.6 2.3
		3 しょくすましじる		3.	とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん	
5	水			運動会 給食	なし 🍰		
		ナン	運動会予備	ナン			61 <i>9</i> 23.3
6	木	ぎゅうにゅう ミルメーク			ぎゅうにゅう		
		キーマカレー		サラダあぶら	ぶたにく だいずミート チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	15.6 2.3
		ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	日	ドレッシング		キャベツ にんじん コーン	
		スパゲッティ ミートソース	運	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	702 27.7 20.3 2.0
7	金	ぎゅうにゅう	動会予備		ぎゅうにゅう		
	ж.	ゆでやさい(ごましょうゆドレッシング)		ドレッシング	わかめ	キャベツ にんじん コーン	
		りんごゼリー	日	ゼリー			
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	-	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		629 30.5 17.5 2.3
10	月	ぶたにくのしょうがやき		サラダあぶら	ぶたにく	もやし	
.0	/3	ゆでやさい(てづくりドレッシング)		サラダあぶら		キャベツ にんじん こまつな	
		さつまじる		さといも こんにゃく	とりにく とうふ みそ かつおぶ し	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	
		ぎょうざめし ぎゅうにゅう	宮っ子ランチ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		627 19.7 22.2 2.3
11	火	はるまき		サラダあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	
	^	バンサンスウ		はるさめ ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし	
		チンゲンサイととうふのスープ			とうふ かつおぶし	ちんげんさい たまねぎ にんじん	
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		617 30.4 17.5 2.3
12	水	スタミナやき		サラダあぶら さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	
12	-	からしあえ		ごま		もやし にんじん こまつな キャベツ	
		みそしる			あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう	
		コッペパン ミルククリーム		パン ジャム			
13	+	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		571 28.1 20.7 2.3
13	<b>*</b>	チリコンカン		サラダあぶら	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	
		ゆでやさい(あおじそドレッシング)				キャベツ にんじん ブロッコリー	
1.6		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	-	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		590 26.9 13.4 2.0
		ほっけのぶんかぼし			ほっけ		
14	金	ごまあえ		ごま さとう		こまつな キャベツ にんじn	
		いなかじる		サラダあぶら じゃがいも	とりにく みそ かつおぶし	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	
	-			I	l		<u> </u>

## 11月4日(火)は《運動会応援メニュー》です。

メニューにかくされたひみつに気づくかな?!お楽しみに♪ 赤飯のもち米は,横央小の田んぼでとれたもち米です。よく味わって食べま しょう。

〈お知らせ〉

運動会が延期となった場合,実施日(予備日)には給食の提供はありません。 運動会が6日に実施された場合,7日に6日の献立を提供する予定です。

## 11月11日(火)は<=>子ランチ>です。

宮っ子ランチとは、宇都宮市の特産品や宇都宮の特産品や文化など宇都宮の 良さを知ることのできる給食です。

今月の宮っ子ランチは、宇都宮ならではのぎょうざめし・ 旬のしいたけを使ったメニューです。お楽しみに★ ぎょうざめしのレシピはこちらから

https://cookpad.com/jp/r/19989145



ひにち	ようび	こんだてめい	行事	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
			等	エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ししつ えんぶん
17	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	生揚	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		644 233 20.3 1.8
		ぎょうざロール	知げ	こむぎこ	ぶたにく とりにく	にら ながねぎ たまねぎ	
		チャーシャンどうふ	う栄	サラダあぶら かたくりこ	なまあげ ぶたにく		
		はるさめたんたんスープ	を	はるさめ ごま	ぶたにく みそ	えのき はくさい にんじん ねぎ こまつな にんにく	
18	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		605 31.2 13.9 2.2
		とりにくのチーズやき		ノンエッグマヨネーズ	とりにく チーズ みそ	レモン パセリ	
		からしあえ		ごま		ほうれんそう にんじん もやし はくさい	
		いものこじる		さといも こんにゃく	とうふ みそ かつおぶし	ねぎ こまつな にんじん	
19		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	-	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		648 27.2 19.9 2.1
	ماد	しろみざかなのチリソース		かたくりこ さとう ごまあぶら	たら	ねぎ にんにく しょうが	
	水	ナムル		ごま ごまあぶら		ほうれんそう にんじん キャベツ	
		ひじきとたまごのスープ		かたくりこ	ベーコン たまご とうふ	ほうれんそう にんじん	
20		コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	t. 1	パン ジャム	ぎゅうにゅう		689 25.0 22.8 2.1
		さつまいものシチュー	味さ	さつまいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	
	<b></b>	ゆでやさい(フレンチドレッシング)	わつおま			ほうれんそう キャベツ もやし コーン	
		ラフランスゼリー	うい も	ゼリー			
	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		658 26.6 18.4 2.2
21		ホイコーロー		かたくりこ さとう	ぶたにく みそ	たんにく しょうか たまねさ にんしん キャベツ ピーマン わぎ	
		たまごとわかめのスープ		かたくりこ	たまご わかめ	たまねぎ	
		ふりかけ			のり		
25		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		635 30.8 13.8 2.3
	ıle	にしんのてりやき	郷す土		にしん		
	火	おひたし	い料と理			ほうれんそう にんじん もやし はくさい	
		すいとん	h	こむぎこ	かつおぶし ぎゅうにゅう	こまつな だいこん にんじん	
26		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		625 28.7 18.0 2.0
	水	とりにくのからあげ		からあげ	とりにく		
		いそべあえ			のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
		みそしる			とうふ みそ かつおぶし	なめこ ねぎ	
27		コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう	どピんし	パン ジャム	ぎゅうにゅう		678 25.2 20.9 2.8
	木	やきビーフン	んな食	ビーフン	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン	
		ほうれんそうとたまごのスープ	べっ	かたくりこ	たまご	ほうれんそう たまねぎ	
		マンゴーアセロラゼリー	物 <sub>て</sub> ?			マンゴー アセロラ	
28	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		613 25.7 16.9 1.6
		にくだんご			ぶたにく	たまねぎ	
		はくさいキムチ				はくさい しょうが にんにく	
		だいこんのちゅうかに		さといも こんにゃく	ぶたにく	だいこん にんじん しょうが にんにく	

※都合により献立を変更することがあります。

<||月の給食目標> じょうぶなからだをつくろう! 小学校(中学年) | 人 | 回あたりの 学校給食摂取基準

650kcal 21.1g~32.5g 14.4g~21.6g 2g未満

今月の平均

631kcal 26.8g 18.3g 2.2g



## 11月23日(日)は<勤労感謝の日>です。

みなさんが給食を食べるまでには,食べ物を作ってくれる人たち,食べ物を運んでくれる人たち,給食を作ってくれる調理員さ んたち、たくさんの人が関わりはたらいています。もちろん給食だけでなく、おうちで食事するとき、お店で食べるときも同じで す。

「いただきます」と「ごちそうさま」には,食べ物へのかんしゃの気持ち,食事を作ってくれたことへのかんしゃの気持ちがこめ られています。いつでもかんしゃの気持ちを忘れないようにしましょう。















