

Sioux City Community School District

October 2021 Lunch Menu for Grades 6-8

* NATIONAL SCHOOL LUNCH WEEK OCTOBER 11-15 *

*Contains Pork

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
27 September Fiestada Pizza/ salsa Dinner salad/ tomatoes Fresh sliced oranges Gr. Grips Chocolate Chip Grahams Milk	28 September Chicken nuggets/BBQ sauce Mashed potatoes/ gravy Carrot sticks/dip Bread/margarine Fruit cocktail Milk	29 September Chicken vegetable rice soup Broccoli/carrots/ dip Banana Whole grain cinnamon roll Pretzel Gold fish Milk	30 September Burrito/ salsa Tossed salad with Pico de Gallo Apricots Elf Grahams Milk	1 October Hot dog/Bun Baked beans Pickle Spear Pears Milk
4 October NO MIDDLE SCHOOL Due to Conferences NO HEADSTART	5 October Country Fried steak on a bun Mashed potatoes/ gravy Grape tomatoes/dip Peaches Milk	6 October Chicken noodle soup Celery/carrot sticks/peanut butter Pears Whole grain cinnamon roll Pretzel Gold fish crackers Milk	7 October Chicken tenders Mashed potatoes/gravy Fresh mixed greens/dressing Banana Bread/ margarine Milk	8 October NO SCHOOL DISTRICT WIDE NO HEADSTART
11 October Beef Stroganoff Dinner salad/carrots Bread/margarine Fresh pineapple Cookie Milk	12 October Chicken cheese Quesadilla/salsa Tossed salad/ dressing Corn Fresh sliced oranges Milk	13 October Chili cheese Gold fish crackers Dinner salad/cauliflower Cornbread/honey butter Mandarin oranges Milk	14 October Big Daddy Pepperoni pizza Dinner salad/tomatoes Fruit cocktail F. Fr. Chocolate Pudding Milk	15 October Chicken Enchilada with sauce and cheese Spanish Rice Tossed salad/ Dressing Apricots Milk
18 October Chicken chili crispito with cheese Black bean salsa/chips Tossed salad/ dressing Peaches Milk	19 October Cheeseburger/ Bun Baby baker potatoes Sliced pickles Fresh pineapple Milk	20 October Goulash Dinner salad/tomatoes String cheese Bread/margarine Mandarin oranges Milk	21 October Deep dish pizza Dinner salad/carrots Applesauce Harvest cookie Milk	22 October *Pork Riblet with BBQ sauce Oven roasted potatoes Broccoli/ dip Dinner roll/ margarine Pineapple tidbits Milk
25 October Teriyaki Beef Dippers Corn Biscuit with jelly Pineapple tidbits Black bean salsa/ chips Milk	26 October Swedish meatballs Rice Pilaf Dinner salad/ dressing Bread/ margarine Peaches Milk	27 October Chicken noodle soup Broccoli/ cauliflower/ dip Pretzel goldfish crackers Whole grain cinnamon roll Fruit cocktail Milk	28 October Mac & cheese Green beans PB & Jelly sandwich Carrot sticks/dip Pineapple tidbits Milk	29 October Beef & cheese taco with salsa Tossed salad/ dressing Refried beans Sliced oranges Milk

Menu subject to change without notice

Sioux City Community School District is an Equal Opportunity Provider

Visit <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> for a complete list of carbs and allergens

Distrito Escolar de la Comunidad de Sioux City

Octubre 2021 Menú de Almuerzo para Grados 6-8

* SEMANA NACIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR OCTUBRE 11-15 *

*Contiene carne de cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27 septiembre Pizza Fiestada/ salsa Ensalada/ tomates Rebanadas frescas de naranja Galletas Grahams con chispas de chocolate Leche	28 septiembre Trocitos de pollo/salsa BBQ Puré de papas/ salsa gravy Zanahorias/aderezo Pan y margarina Cóctel de frutas Leche	29 septiembre Sopa de verduras con pollo y arroz Brócoli/zanahorias/ aderezo Banana Pan de canela de grano integral Galletas de pretzel en forma de pez Leche	30 septiembre Burrito/ salsa Ensalada con Pico de Gallo Chabacanos Galletas Grahams Leche	1 octubre *Hot dog/Pan Frijoles horneados Rebanada de pepinillo Peras Leche
4 octubre NO HAY CLASES PARA ESCUELA MEDIA Grados 6-8 Debido a Conferencias NO HEADSTART	5 octubre Bistec empanizado frito en un pan Puré de papas/ salsa gravy Tomates/aderezo Duraznos Leche	6 octubre Sopa de pollo con fideos Apio/zanahorias/mantequilla de maní Peras Pan de canela de grano integral Galletas de pretzel en forma de pez Leche	7 octubre Tiras de pollo empanizadas Puré de papas/salsa gravy Mezcla de vegetales verdes/aderezo Banana Pan/ margarina Leche	8 octubre NO HAY CLASES PARA TODO EL DISTRITO NO HEADSTART
11 octubre Carne de res estilo stroganoff Ensalada/zanahorias Pan/margarina Piña fresca Galleta Leche	12 octubre Quesadilla de pollo y queso/salsa Ensalada/ Aderezo Elote Rebanadas de naranjas frescas Leche	13 octubre Chili Galletas de queso en forma de pez Ensalada/coliflor Pan de elote/mantequilla con miel Mandarinas Leche	14 octubre Pizza de pepperoni marca Big Daddy Ensalada/tomates Cóctel de frutas Pudín de chocolate libre de grasa Leche	15 octubre Enchilada de pollo con salsa y queso Arroz Ensalada/ aderezo Chabacanos Leche
18 octubre Chili crispito de pollo con queso Salsa de frijol negro/papitas Ensalada/ aderezo Duraznos Leche	19 octubre Hamburguesa con queso/ Pan Papas horneadas Rebanada de pepinillo Piña fresca Leche	20 octubre Pasta con carne (Goulash) Ensalada/tomates Queso en hebra Pan/margarina Mandarinas Leche	21 octubre Pizza de masa gruesa Ensalada/zanahorias Puré de manzana Galleta de cosecha Leche	22 octubre *Chuleta de cerdo con salsa BBQ Papas horneadas Brócoli/ aderezo Pan/ margarina Trocitos de piña Leche
25 octubre Trocitos de res estilo Teriyaki Elote Bizcocho con mermelada Trocitos de piña Salsa de frijol negro/ papitas Leche	26 octubre Albóndigas en salsa gravy Arroz Pilaf Ensalada/ aderezo Pan/ margarina Duraznos Leche	27 octubre Sopa de pollo con fideos Brócoli/ coliflor/ aderezo Galletas de pretzel en forma de pez Pan de canela de grano integral Cóctel de frutas Leche	28 octubre Macarrones y queso Ejotes Sándwich de mantequilla de maní y mermelada Zanahorias/aderezo Trocitos de piña Leche	29 octubre Taco de carne y queso con salsa Ensalada/ aderezo Frijoles refritos Rebanadas de naranja Leche

El menú podrá cambiar sin previo aviso

El Distrito Escolar de la Comunidad de Sioux City es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades

Visite <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> para una lista completa de carbohidratos y alérgenos

Sioux City Community School District

Thực Đơn Ăn Trưa của Tháng Mười 2021 cho Lớp 6 – 8

TUẦN TỪ 11-15 CỦA THÁNG MƯỜI LÀ TUẦN CHO ĂN TRƯA TOÀN QUỐC

*Có chứa vị Thịt Heo

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
Ngày 27 Tháng Chín Bánh pizza Fiestada Xà lách cắt nhỏ trộn với /cà chua Cam tươi cắt lát Sốt Salsa Bánh bít-qui dòn hiệu Graham Grips Sữa	Ngày 28 Tháng Chín Thịt gà cắt khúc chiên v/ sốt BBQ Khoai tây nghiền & nước sốt thịt Cà rốt cắt khúc chấm vói/sốt Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Bánh mì miếng & bơ Sữa	Ngày 29 Tháng Chín Cháo gà rau cải Bông cải xanh/cà rốt/ chấm sốt Trái chuối Bánh quế ngọt ngũ cốc Bánh mặn pretzel hiệu Gold Fish Sữa	Ngày 30 Tháng Chín Bánh Mẽ Burrito gói/sốt salsa Xà lách cắt nhỏ w/cà chua, hành cắt nhỏ (Pico de Gallo) Trái đào nhỏ (apricots) Bánh bít-qui dòn Elf Grahams Sữa	Ngày 1 Tháng Mười Bánh mì mềm kẹp thịt xúch xích (hot dog) Đậu hằm Dưa leo muối chua thái dọc Trái lê Sữa
4 TRƯỜNG TIỂU HỌC NGHỈ HỌC LỚP MẦM NON (HEADSTART) NGHỈ HỌC Ngày Họp Phụ Huynh với Thầy Cô	5 Bánh mì kẹp thịt bít-tết chiên Khoai tây nghiền & nước sốt thịt Trái cà chua nhỏ/chấm sốt Trái đào Sữa	6 Súp mì thịt gà Cọng cần tây/cà rốt cắt khúc v/sốt Trái lê Bánh quế ngọt ngũ cốc Bánh mặn pretzel hiệu Gold Fish Sữa	7 Thịt gà trộn bột cắt khúc chiên Khoai tây nghiền & nước sốt thịt Xà lách tươi trộn hỗn hợp v/ sốt Trái chuối Bánh mì miếng & bơ Sữa	8 NGHỈ HỌC TOÀN HỌC KHU LỚP MẦM NON (HEADSTART) NGHỈ HỌC
11 Mì sợi xào thịt bò Xà lách cắt nhỏ/Cà rốt Bánh mì miếng & bơ Trái thơm tươi Bánh cookie Sữa	12 Bánh Mẽ Quesadilla gói phô mai cay (cheese) /sốt salsa Xà lách cắt nhỏ trộn hỗn hợp vói/sốt Trái bắp Cam tươi cắt lát Sữa	13 Súp cay chili ăn vói/bánh bít qui dòn Xà lách cắt nhỏ/bông cải trắng Bánh mì bột bắp/bơ mật ong Cam tàu Sữa	14 Bánh pizza Pepperoni hiệu Big Daddy Xà lách cắt nhỏ trộn với /cà chua Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Bánh kem pudding sô-cô-la (chocolate) không có chất béo Sữa	15 Bánh Mẽ gói thịt gà Enchiladas vói sốt và phô mai (cheese) Cơm Tây Ban Nha Xà lách cắt nhỏ trộn hỗn hợp v/sốt Trái đào nhỏ (apricots) Sữa
18 Bánh Mẽ crispito gói v/ phô mai (cheese) Sốt đậu đen vói bánh chip Cà rốt non vói sốt Trái đào Sữa	19 Bánh mì kẹp thịt bò băm vói phô mai (cheeseburger) Khoai tây non hầm Dưa leo muối chua cắt lát Trái thơm tươi Sữa	20 Mì sợi Ý goulash Xà lách cắt nhỏ trộn với /cà chua Phô mai sợi (string cheese) Bánh mì miếng/ bơ Cam tàu Sữa	21 Bánh Pizza nướng trong vỉ sâu Xà lách cắt nhỏ/cà rốt cắt khúc Táo xay Bánh cookie hình dạng mùa thu Sữa	22 * Sườn heo nhỏ vói sốt BBQ Khoai tây nướng trong lò Bông cải xanh v/ sốt Bánh mì nhỏ tròn mềm v/ bơ Trái thơm cắt lát Sữa
25 Thịt bò chiên Teriyaki Trái bắp Bánh mì ổ tròn mềm v/mứt trái cây Trái thơm cắt nhỏ Sốt đậu đen salsa vói bánh chip Sữa	26 Thịt băm vò viên Thụy Điển Cơm thập cẩm Xà lách cắt nhỏ vói/ sốt Bánh mì miếng / bơ Trái đào Sữa	27 Súp mì thịt gà Bông cải xanh/bông cải trắng v/ sốt Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Bánh quế ngọt ngũ cốc Bánh mặn pretzel hiệu Gold Fish Sữa	28 Mì trộn v/ phô mai (Mac & cheese) Đậu que hầm Bánh mì kẹp vói bơ đậu phụng/mứt ươt Cà rốt cắt khúc v/ sốt Trái thơm cắt nhỏ Sữa	29 Bánh taco thịt bò băm & phô mai (cheese) vói sốt salsa Xà lách cắt nhỏ hỗn hợp ăn vói/sốt Đậu hằm mềm Cam tươi cắt lát Sữa

Thực đơn thay đổi không có sự báo trước

Học Khu Trường Cộng Đồng Sioux City là Nơi Cung Cấp Cơ Hội Bình Đẳng

Nhấn vào <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> để có danh sách đầy đủ các loại tinh đường và chất gây dị ứng

Sioux City Community School District

Oktoobar 2021 Liiska Qaddada ee Fasallada 6aad-8aad

* TODDOBAADKA QADDADA DUGSIGA QARANKA EE OKTOOBAR 11-15 *

*Waxaa ku jira Hilib doofaar

Isniin	Talaado	Arbaco	Khamiis	Jimco
<p>27 Sitembar</p> <p>Biisada Fiestada/ maraqa Saalarka cashada / yaanyo Liin daray ah oo jarjaran Fasalka. Buskudka Gabalka Shukulaatada ee Grahams ah Caano</p>	<p>28 Sitembar</p> <p>Cantuugo digaag ah/suugo Solayga Baradho ridqan/ maraq Karooto ulo ah/suugo daardarasho Rooti/margariin Mushakal miro Caano</p>	<p>29 Sitembar</p> <p>Maraqa bariiska ee digaaga iyo khudaarta leh Casalaato/kaarooto/ suugada daardarashada Moos Rooti badar ka sameysan oo qorfe leh Burka Gold fish Caano</p>	<p>30 Sitembar</p> <p>Shoormo/ iidaan Insallaatada la shiilay oo leh khudaar (Pico de Gallo) Mashmash Buskudka Elf Grahams Caano</p>	<p>1 Oktoobar</p> <p>Hambeegar ridqan/Rooti Digir duban Qajaar Qamiirsan Cambaruud Caano</p>
<p>4 Oktoobar</p> <p>MA JIRO DUGSIGA DHEXE iyada oo ay ugu wacantahay Shirarka MA LAHAN KU BILAABASHO</p>	<p>5 Oktoobar</p> <p>Hilib jiir ah oo la sololay oo rooti ballaaran saaran Baradho ridqan/ maraq Yaanyo Soomaali/suugo daardarasho Durraaq/Khookh Caano</p>	<p>6 Oktoobar</p> <p>Maraqa digaaga ee baasto makaroonida Kabsar caleen/ulaha karootada/subbaga lawska Cambaruud Rooti badar ka sameysan oo qorfe leh Buskudka Burka Gold fish Caano</p>	<p>7-da Oktoobar</p> <p>Digaag dhaylo ah Baradho riqan/food Cagaar isku-dar ah oo cusub Moos Rooti/ maris Caano</p>	<p>8-da Oktoobar</p> <p>KAMA JIRO DUGSI DEGMEED OO DHAN MA LAHAN KU BILAABASHO</p>
<p>11-ka Oktoobar</p> <p>Hilib loqaadka Stroganoff Cashada caleen/kaarooto Rooti/margariin Cananaas cusub Buskud Caano</p>	<p>12-ka Oktoobar</p> <p>Sabaayada digaaga farmaajada leh kuweysadhiya/maraqa Salar jarjaran/ goosaar Galley Liin daray ah oo jarjaran Caano</p>	<p>13-da Oktoobar</p> <p>Basbaas Buskudyada farmaajada leh ee Gold fish Cashada saalar/kaabaj-dhalacade Muufu/malabka subaga Liin ugunji Caano</p>	<p>14-ka Oktoobar</p> <p>Biisada Big Daddy Pepperoni Cashada caleen/yaanyo Mushakal miro F. Fr. Shukulaato Macmacaan Caano</p>	<p>15-ka Oktoobar</p> <p>Digaaga Shoormaysan oo leh suugo iyo farmaajo Bariis Isbaanish Salar jarjaran/ Goosaar Mashmash Caano</p>
<p>18-da Oktoobar</p> <p>Digaaga basbaas shiilan iyo farmaajo leh lidaan digir madow ah/jibsi Salar Jarjaran/ goosaar Durraaq/Khookh Caano</p>	<p>19-ka Oktoobar</p> <p>Hambeegar farmaajo leh/ Rooti Baradhada ilmaha Qajaar jeexjeexan Cananaas cusub Caano</p>	<p>20-ka Oktoobar</p> <p>Baasto makarooni dalacan Cashada caleen/yaanyo Ulo farmaajo Rooti/margariin Liin ugunji Caano</p>	<p>21-ga Oktoobar</p> <p>Biisada weelka godan lagu dubay Cashada caleen/kaarooto Suugo tufaax Kashaato Caano</p>	<p>22-da Oktoobar</p> <p>*Hilibka feeraha Doofaarka oo Suugada BBQ Lagu Solay Baradho foomo lagu dubay Garrunje/ suugo daardarasho Cashada rooti/ margariin Cananaaska Tidbits Caano</p>
<p>25-ta Oktoobar</p> <p>Hilib Loqaad Teriyaki Galley Buskud leh malmalaado Cananaaska tidbits lidaan digir madow ah/ jibsi Caano</p>	<p>26-da Oktoobar</p> <p>Kabaabka hilib Iswiidhanka Bariis dallacan Cashada saalar/ goosaar Rooti/ maris Durraaq/Khookh Caano</p>	<p>27-da Oktoobar</p> <p>Maraqa digaaga ee baasto makaroonida Garrunje/ kaabaj-dhalacade/ suugo daardarasho Buskudka Burka goldfish Rooti badar ka sameysan oo qorfe leh Mushakal miro Caano</p>	<p>28-da Oktoobar</p> <p>Baasta Makarooni & farmaajo Digir cagaar PB & Rooti leh malmalaado Karooto ulo ah/suugo daardarasho Cananaaska tidbits Caano</p>	<p>29 Oktoobar</p> <p>Hilibka loqada & duub farmaajo ah oo maraq leh Insalaato shiilan/ goosaar Digir dib-loo-shiilay Jeex liin ah Caano</p>

Liiska Cuntada waxaa loo beddeli karaa ogeysiis la'aan

Sioux City Community School District waa Bixiye Fursado Loo Siman Yahay

Booqo <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> si aad u hesho liiska dhammeystiran ee karbohaydhetiska iyo walxaha xasaasiyadaha kiciya

Sioux City Community School District

Onkololeessa 2021 Meenuu Laaqanaa Kutaa 6 - 8'tiif

* TORBAN LAAQANA MANA BARUMSAA BIYYOOLESSAA ONKOLOLEESSA 11-15 *

*Foon Booyyee Qabaa

Wiixata	Kibxata	Roobii	Kamisa	Jimaata
<p style="text-align: center;">Fulbaana 27</p> <p>Piizaa Feestaadaa/ saalsaa Irbaata salaaxaa/ timaatimaa Burtukaana muramee haara Gr. Grips Chokoleetii Chip Grahams Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Fulbaana 28</p> <p>Nageeti lukku/ittoo BBQ Dinnicha daakame/ ittoo gravy Ulee kaarotii/ittoo Daabboo/dhadhaa maargaarine Kokteeli muduraa Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Fulbaana 29</p> <p>Shoorbaa kuduraa ruuzii lukkuu Brookoolii/kaarotii/ ittoo Muuzii Rooli sinaamoon qamadii sirriitti hin daakamnee Pretzel Gold fish Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Fulbaana 30</p> <p>Burrittoo/ salaaxaa Salaaxaa walmakaa Pico de Gallo waliin Appirikoti Elf Grahams Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 1</p> <p>Hot dog/Daabboo Baaqelaa hojjetame Piikle Espirii Peeriiwwan Aannan</p>
<p style="text-align: center;">Onkololeessa 4</p> <p>BARUMSI SADARKAA GIDU- GALEESSA HIN JIRU Sababa Konfiraansiitiin HEEDISTAARTIIN HIN JIRU</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 5</p> <p>Isteeka foon waaddii daabboo gubaa Dinnicha daakame/ ittoo gravy Timaatima wayinii fakkaatu/ittoo Kookii Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 6</p> <p>Shoorbaa noodlii lukkuu Selerii/muka kaarotii/dhadhaa ocholoonii Peeriiwwan Rooli sinaamoon qamadii sirriitti hin daakamnee Biskuutii gogaa qamadii Pretzel Gold fish Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 7</p> <p>Teendari lukku Dinnicha daakame/ittoo gravy Kuduraawwan magariisa walmakaa haaraa/dressing Muuzii Daabboo/ dhadhaa maargaarine Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 8</p> <p>AANAA-MARATTI BARUMSI HINJIRU HEEDISTAARIIN HIN JIRU</p>
<p style="text-align: center;">Onkololeessa 11</p> <p>Stroganoff Foonii Salaaxaa irbaata/kaarotii Daabboo/dhadhaa maargaarine Anaanaasii haaraa Kuukiwwan Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 12</p> <p>Keesaadiyyaa Lukku chiizii quesadilla/saalsaa Salaaxaa walmakaa/ dressing Boqqolloo Burtukaana muramee haara Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 13</p> <p>mixmixxaa biskutii Gold fishii chiizii Irbaata salaaxaa /raafuu daraaraa Daabboo-boqqolloo/dhadhaa dammaa Burtukaana mandariin Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 14</p> <p>pizaa Pepperoni Big Daddy Salaaxaa irbaata/timaatimaa Kokteeli muduraa F. Fr. Chokoleetii Pudding Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 15</p> <p>Enchilada Lukku baaduu fi ittoo waliin Ruuzii Spanish Salaaxaa walmakaa/ Dressing Appirikoti Aannan</p>
<p style="text-align: center;">Onkololeessa 18</p> <p>Krispiito qaaraa lukku chiizii waliin Salaaxaa baaqelaa gurraacha/chipsii Salaaxaa walmakaa/ dressing Kookii Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 19</p> <p>Bargara chiizii qabu/ Daabboo Waddii dinnicha xixiqqaa Piikli muramee Anaanaasii haaraa Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 20</p> <p>Guulaashi Salaaxaa irbaata/timaatimaa Baaduu stiriingi Daabboo/dhadhaa maargaarine Burtukaana mandariin Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 21</p> <p>piizaa meeshaa gadi dhooqaa Salaaxaa irbaata/kaarotii Applesauce Kuukiwwan harvest Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 22</p> <p>*Cinaacha Foon booyyee ittoo BBQ waliin Dinnicha furnoon waddame Birookoolii/ ittoo Daabboo irbaata/ dhadhaa maargaarine Muraawwan anaanaasii Aannan</p>
<p style="text-align: center;">Onkololeessa 25</p> <p>Foon Teriyaki Dippari Boqqolloo Biskuutii jelly waliin Muraawwan anaanaasii Salaaxaa baaqelaa gurraacha/ chipsii Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 26</p> <p>miitbalii Swedish Pilaf ruuzii Irbaata salaxaa/dressing Daabboo/ dhadhaa maargaarine Kookii Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 27</p> <p>Shoorbaa noodlii lukkuu Brookoolii/ raafuu daraaraa/ ittoo xuqoo Biskuutii qurxummii warqee fakkaatu Pretzel Rooli sinaamoon qamadii sirriitti hin daakamnee Kokteeli muduraa Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 28</p> <p>Makoroni fi baaduu Baaqelaa magariisa Saanduchii Dhadhaa ocholooni fi Jelly Ulee kaarotii/ittoo Muraawwan anaanaasii Aannan</p>	<p style="text-align: center;">Onkololeessa 29</p> <p>Taco foon fi baaduu saalsaa waliin Salaaxaa walmakaa/ dressing Fuuli baaqelaa Burtukaana muramee Aannan</p>

Meenuun beeksisa malee jijjiramu danda'a

Aanaan Mana Barnootaa Hawaasaa Sioux City Dhiyessaa kan Hundaaf Carraa Walqixaa Kennuudha.

Tarreeffama gutuu kan kaarbohaaydireetota fi adanyoo ilaaluuf <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/> daawwadhaa

Sioux City Community School District

ጥቅምቲ 2021 ናይ ምሳኤ ሜኑ ንደረጃ ትምህርቲ 6-8

* ሃገራዊ ናይ ትምህርቲ ምሳኤ ሰሙን ጥቅምቲ 11-15 *

*ሓሽማ አለም

ሰነይ	ሰሉስ	ረቡዕ	ሓሙስ	ዓርቢ
<p style="text-align: center;">27 መስከረም</p> <p>ፒሳ ናይ ፊየስታዳ/ ሳልሳ ናይ ድራር ሰላጣ/ ኮሚደረ ሓድሽ ጭላፍ አራንሺ ግራሃም ችኮላታ ችጥስ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">28 መስከረም</p> <p>ቺክን ናገት/ ስልሲ ባርባኪው ጥሑን ድንሽ/ ጥሑን ስጋ ካሮቲ/ መእለኺኡ ባኒ/ ማርጋሪን ናይ ፍረታት ሕዉስዋስ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">29 መስከረም</p> <p>ብድርሆን አሕምልትን ዝስራሕ መረቕ ፍዝ ብሮኮሊ/ ካሮቲ/ መእለኺኡ ባናና ሆል ግረይን ባኒ ሲናምን ክራከር ጎልድፊሽ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">30 መስከረም</p> <p>ቡራቶ/ ሳልሳ ሰላጣ ምስ ሳልሳ ፒካ ድ ጋሎ አፕሪኮት ኤልፍ ግራሃም ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">1 ጥቅምቲ</p> <p>ሆት ዶግ/ ባኒ ዝተሰንከተ ባልዶንጓ ፒክል ካዝሚር ጸባ</p>
<p style="text-align: center;">4 ጥቅምቲ</p> <p>አብ ሚድል ስኩል ትምህርቲ የለን ብምኻንጋዖት ኮንፈረንስታት ሄድ ስታርት የለን</p>	<p style="text-align: center;">5 ጥቅምቲ</p> <p>ዝተጠብሰ ስጋ አብ ባኒ ጥሑን ድንሽ/ ጥሑን ስጋ ወይኒ ኮሚደረ/ መእለኺኡ ኩሽ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">6 ጥቅምቲ</p> <p>ናይ ደርሆ መረቕ ስፓጌት ሰላረ/ ካሮቲ/ ካዝሚር ሆል ግረይን ባኒ ሲናምን ክራከር ጎልድፊሽ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">7 ጥቅምቲ</p> <p>ልስሉስ ስጋ ደርሆ ጥሑን ድንሽ/ ጥሑን ስጋ ሓድሽ ሕዉስዋስ አሕምልቲ/ መቃመሚኡ ባናና ባኒ/ ማርጋሪን ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">8 ጥቅምቲ</p> <p>አብ ሙሉኣ ዲስትሪክት ትምህርቲ የለን ሄድ ስታርት የለን</p>
<p style="text-align: center;">11 ጥቅምቲ</p> <p>ስጋ ከብቲ ስትሮንጋኖፍ ናይ ድራር ሰላጣ/ ካሮቲ ባኒ/ ማርጋሪን ሓድሽ አናናስ ኩኪ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">12 ጥቅምቲ</p> <p>ናይ ደርሆ ፋርማጅ/ ሳልሳ ሰላጣ/ መቃመሚኡ ዕፋን ሓድሽ ጭላፍ አራንሺ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">13 ጥቅምቲ</p> <p>ጉዕ ናይ ፋርማጅ ክራከር ናይ ድራር ሰላጣ/ ካዉሎፊዮሪ ባኒ ዕፋን/ጠስሚ መዓር መንደሪን አራንሺ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">14 ጥቅምቲ</p> <p>ቢድ ዳዲ ፔፕሮኒ ፒሳ ናይ ድራር ሰላጣ/ ኮሚደረ ናይ ፍረታት ሕዉስዋስ F. Fr. ገዓት ዝመስል ብችኮላታ ዝስራሕ መግቢ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">15 ጥቅምቲ</p> <p>ብ ደርሆ ዝስራሕ ገዓት ዝመስል መግቢ ምስ ስልሲን ፋርማጅን ናይ ስፓኒሽ ፍዝ ሰላጣ/ መቃመሚኡ አፕሪኮት ጸባ</p>
<p style="text-align: center;">18 ጥቅምቲ</p> <p>ናይ ደርሆ ጉዕ ምስ ፋርማጅ ጸሊም ባልዶንጓ ሳልሳ/ ቺፕስ ሰላጣ/ መቃመሚኡ ኩሽ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">19 ጥቅምቲ</p> <p>ናይ ፋርማጅ በርገር/ ባኒ ድንሽ ናይ በይቢ ቤከር ፒክል ሓድሽ አናናስ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">20 ጥቅምቲ</p> <p>መረቕ ወይ ስጋን ሕምልን ዘለዎ ጸብሒ ጉላሽ ናይ ድራር ሰላጣ/ ኮሚደረ ፋርማጅ ባኒ/ ማርጋሪን መንደሪን አራንሺ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">21 ጥቅምቲ</p> <p>ፒሳ ናይ ድራር ሰላጣ/ ካሮቲ አፕል ሰዉስ ሃርቨስት ዝበሃል ኩኪ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">22 ጥቅምቲ</p> <p>* ሓሽማ ምስ ስልሲ ባርባኪው አብ እቶን ዝተቀልወ ድንሽ ብሮኮሊ/ መእለኺኡ ናይ ድራር ባኒ/ ማርጋሪን ናይ አናናስ ቁርርስ ጸባ</p>
<p style="text-align: center;">25 ጥቅምቲ</p> <p>ታሪያኪ፣ መእለኺ ስጋ ከብቲ ዕፋን ብሽኮቲ ምስ ጀሊ ናይ አናናስ ቁርርስ ጸሊም ባልዶንጓ ሳልሳ/ ቺፕስ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">26 ጥቅምቲ</p> <p>ናይ ስዊድን ብከቢብ ቅርጺ ዝተመትረ ስጋ ዝተቃመመ፣ ፒላፍ ዝበሃል ፍዝ ናይ ድራር ሰላጣ/ መቃመሚኡ ባኒ/ ማርጋሪን ኩሽ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">27 ጥቅምቲ</p> <p>ናይ ደርሆ መረቕ ስፓጌት ብሮኮሊ/ ካዉሎፊዮሪ/ መእለኺኡ ክራከር ናይ ጎልድፊሽ ሆል ግረይን ባኒ ሲናምን ናይ ፍረታት ሕዉስዋስ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">28 ጥቅምቲ</p> <p>ማከሮኒን ፋርማጅን ቀጠልያ ባልዶንጓ ፒናት ባተር ጀሊ ሳንድዊቕ ካሮቲ/ መእለኺኡ ናይ አናናስ ቁርርስ ጸባ</p>	<p style="text-align: center;">29 ጥቅምቲ</p> <p>ስጋ ከብቲን ታኮ ናይ ፋርማጅ ምስ ሳልሳ ሰላጣ/ መቃመሚኡ እንደገና ዝተቀልወ ባልዶንጓ ጭላፍ አራንሺ ጸባ</p>

እዚ ሜኑ ብዘይ ሓበሬታ ክቕየር ይኸእል እዩ
 ማእበረ ሰብ ዲስትሪክት ቤት ትምህርታት ሱ ሲቲ፣ ንኹሉ ብማዕረ ዝቕዕድር አስራሒ እዩ።
 ንምሉእ ዝርዝር ካርብታትን አላርጂ ዘስዕቡ መግባታትን፣ ነዚ ዝስዕብ አድራሽ ክትበጽሑ ንዕድም <https://www.siouxcityschools.org/parents/school-meals-and-menus/carbs-allergens-information/>