



10月

きゅう しょくこんだて よ ていひょう  
給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

しっかり手洗い、アルコールシュッシュ！食べる時以外はマスクをつけよう！

日付	こんだてめい	行事など	加リ-(kcal) タパク(g) しじつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう					
				あかいしょくひん 血やにくになる		みどりのしょくひん 体の調子をとのえる		きいろのしょくひん 力や熱のもとになる	
1 (木)	麦入りご飯 牛乳 大豆とじゃこの甘辛炒め いものこ汁	6年生 修学旅行	636 24 16 2.15	凍りとうふ ちりめんじゃこ とうふ	大豆 とり肉 牛乳 みそ	しょうが たけのこ ねぎ	にんじん ごぼう こまつな	こめ でん粉 こんにやく さといも	むぎ サラダ油 さとう
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 いわしの生姜煮 アーモンド和え 豚肉と切干炒め	6年生 修学旅行	597 23.1 15.3 1.71	牛乳 ぶた肉	いわし	ほうれんそう にんじん だいこん しょうが	もやし にんにく さやいんげん	むぎ さとう ごま	アーモンド サラダ油 こめ
5 (月)	麦入りご飯 牛乳 あげぎょうざ ナムル マーボー豆腐		621 23.9 19.6 1.96	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	こまつな もやし にんにく たけのこ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	むぎ サラダ油 ごま油 さとう	でん粉 ごま こめ
6 (火)	パン セルフドライカレーサンド 牛乳 ゆで野菜 ポテトスープ		585 25.6 22.7 2.32	ぶた肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ もやし	パン サラダ油	こむぎこ じゃがいも
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 米粉の春巻き わかめスープ ほうれん草ののりいっぱいサラダ		593 15.4 21.3 1.75	牛乳 ぶた肉	わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	もやし しょうが たまねぎ	サラダ油 ごま むぎ こむぎこ はるさめ	ごま油 こめ さとう こめこ でん粉
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚チーズフライ おひたし 里芋の中華煮		620 24.8 15.2 1.67	牛乳 卵 ぶた肉	シロイトタラ チーズ	パセリ はくさい しょうが	こまつな にんじん にんにく	こむぎこ ごま サラダ油 こんにやく	パン粉 むぎ さといも さとう
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	終業式	607 23.9 18.4 1.97	牛乳 とうふ 卵	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲンサイ	こめ ごま ごま油	むぎ さとう
13 (火)	パン 大豆チョコクリーム 牛乳 ナポリタン ゆで野菜	始業式	600 22.3 21.3 2.38	牛乳 チーズ	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマトソース キャベツ こまつな	にんじん ピーマン キャベツ	パン スパゲティ	大豆チョコクリーム サラダ油
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮		635 22.2 16.9 2.23	大豆 牛乳 さつまいも	あぶらあげ とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん	ひじき	こめ こんにやく さらめ	サラダ油 むぎ パン粉
15 (木)	麦入りご飯 セルフ親子丼 牛乳 のっぺい汁		599 27.1 15.8 1.93	とり肉 牛乳	卵 とうふ	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	にんじん えだまめ ごぼう	でん粉 むぎ さといも	こめ さとう こんにやく
16 (金)	麦入りご飯 ハッシュドビーフ 牛乳 ゆで野菜	B日課	653 24 20.2 1.96	牛肉	牛乳	たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム トマト こまつな にんじん	こめ マーガリン	むぎ こむぎこ
19 (月)	五穀ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁		587 24.2 14 2.05	とり肉 牛乳	さば	にんじん ごまつな キャベツ	だいこん ほうれんそう もやし	ごま さといも こめ	さとう でん粉 むぎ
20 (火)	ガーリックトースト 牛乳 ゆで野菜 野菜とウィンナーのスープ煮 ヨーグルト		637 23.4 26.6 2.72	牛乳 ヨーグルト	ウィンナー	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー	パセリ たまねぎ とうもろこし	パン	じゃがいも
21 (水)	麦入りご飯 セルフまいたけごはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ ポイルキャベツ		619 17.7 19 1.81	あぶらあげ チーズ	牛乳	まいたけ さやいんげん キャベツ	にんじん えだまめ かぼちゃ	こめ こんにやく サラダ油 マーガリン	むぎ さとう パン粉 こむぎこ
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにやくサラダ		625 19.5 16.5 2.04	かいそう ぶた肉	牛乳 チーズ	にんにく とうもろこし にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	こんにやく むぎ じゃがいも	こめ サラダ油
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬込焼 辛し和え まろやか味噌汁		594 27.2 16.6 2.27	牛乳 あぶらあげ みそ	とり肉 とうふ とうにゅう	ほうれんそう もやし だいこん	にんじん ねぎ ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 ねぎと卵のスープ		597 26.1 17.2 2.24	牛乳 いか うすら卵 とうふ	ぶた肉 むきえび 卵	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	はくさい にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ でん粉	むぎ サラダ油
27 (火)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 ぎょうざスープ ウエハース	1.3年生 遠足	594 23.2 17.8 2.91	ぶた肉 のり	いか 牛乳	キャベツ にんじん はくさい しょうが	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	パン サラダ油 はるさめ	中華めん こむぎこ
28 (水)	麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵 うすら卵と野菜のカレー煮 ごまあえ	4年生 遠足	626 22.9 17.9 1.95	牛乳 ぶた肉 卵	うすら卵 ベーコン	にんじん グリーンピース もやし	たまねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油 ごま
29 (木)	栗ご飯 牛乳 焼魚(さんま) おひたし ほうれんそうと卵のスープ	2年生 遠足	626 24.8 22.1 3.25	こんぶ さんま	牛乳 卵	くり もやし たまねぎ	こまつな ほうれんそう	こめ むぎ	もち米 でん粉
30 (金)	麦入りご飯 牛乳 味噌汁 ハンバーグ 和風きのこソース		613 26.1 18.9 2.06	牛乳 あぶらあげ ぶた肉	とり肉 とうふ みそ	だいこん えのきたけ ほうれんそう にんにく	ほんしめじ まいたけ たまねぎ しょうが	こめ さとう	むぎ

※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。

給食回数：21回 米飯回数：17回 米粉回数：0回 県産小麦：0回

※ 「おもなざいりょう」の**太字**は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。

10月平均	エネルギー612kcal, たんぱく質23.4g, 脂質18.5g, 塩分2.15g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g 塩分2g