



10月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、
げんきいっぱい細谷っ子!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:食事のマナーを身に付けよう。

日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじょう(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り よ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	朝焼きコッペパン 牛乳 野菜スープ 国体ゼリー 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ			689 28 24.2 2.5	牛乳 ふた肉	とり肉	しょうが パセリ にんじん もやし	レモン汁 たまねぎ キャベツ ごまつな	パン サラダ油 さとう	でん粉 じゃがいも
4 (火)	酢飯 手巻き寿司 (納豆・かにかま・きゅうり・ツナマヨ) 牛乳 いものこ汁		4~6年 国体観戦	673 26.5 17.2 2.5	ツナマヨ 魚肉 とうふ みそ	納豆 牛乳 かつおぶし 卵白	のり ねぎ にんじん	きゅうり ごまつな こんにゃく	こめ さとう	むぎ さといも
5 (水)	麦入りご飯 牛乳 鮭のマリネ 磯辺和え 豚肉と切干大根の炒め物			650 27 18.2 1.6	牛乳 ふた肉	さけ のり	レモン汁 にんにく 切干大根 小松菜	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
6 (木)	麦入りご飯 ハッシュドビーフ ゆで野菜 巨峰(3粒)			688 27.4 19.5 1.8	牛肉 ひよこ豆	バター 牛乳	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	マッシュルーム トマト ごまつな かんぴょう	こめ 小麦粉	むぎ
7 (金)	☆十三夜献立☆ さつまいもご飯 牛乳 いか天ぷら さっぱりあえ 味噌けんちん汁		終業式	651 27.1 17.1 2	牛乳 にわとり卵 とうふ かつおぶし	いか のり みそ	ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく	キャベツ にんじん ごまつな	もち米 さつまいも サラダ油	こめ 小麦粉 さといも
13 (木)	細谷小田んぼの新米ご飯 牛乳 豚肉の味噌漬け ごま酢あえ ひじきと大豆の炒り煮		始業式	694 26.9 24.4 1.8	牛乳 みそ だいす	ふた肉 さつまあげ 油揚げ	しょうが にんじん とうもろこし こんにゃく	かんぴょう キャベツ ひじき	新米 さとう	サラダ油 ごま
14 (金)	麦入りご飯 牛乳 銀だらの照焼き 小松菜煮浸し かんぴょうの卵とじ			632 25.9 20.9 2.1	牛乳 油揚げ にわとり卵 みそ	銀だら ちりめんじゃこ かつおぶし	ごまつな かんぴょう ねぎ ほうれんそう	かんぴょう にんじん	こめ むぎ	
17 (月)	麦入りご飯 牛乳 セルフ豚バラネギ塩丼 フォー ヨーグルト			692 24.3 23.3 1.9	牛乳 とり肉	ふた肉 ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモン汁	こめ 純ごま油 米粉めん	むぎ でん粉
18 (火)	きなこ揚げパン(米粉) 牛乳 トマトオムレツ 粉ふきいも はくさいスープ			648 24.9 24.7 2.4	きな粉 卵 鶏肉	牛乳 ふた肉	パセリ しいたけ はくさい トマト	ごまつな たけのこ にんじん たまねぎ	米粉パン サラダ油 はるさめ でん粉	さとう じゃがいも ごま油
19 (水)	麦なしご飯 カレーうどん 牛乳 春巻き おひたし			707 20.7 25.9 2.5	ふた肉 牛乳	なると	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	しいたけ ねぎ しょうが ごまつな キャベツ	こめ サラダ油 はるさめ	うどん 小麦粉 でん粉
20 (木)	☆🍷をにぎってみよう☆ わかめご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁 柿			643 26.9 19.7 2.5	わかめ とり肉 とうふ みそ	牛乳 ふた肉 かつおぶし 油揚げ	だいこん えのきたけ しそ 柿	ほんしめじ まいたけ ほうれんそう	こめ さとう	むぎ
21 (金)	☆きつと勝つ?運動会応援献立☆ 麦入りご飯 牛乳 チキンカツ ゆで野菜 味噌汁 アイス		B日課	741 33.7 20.8 2.4	牛乳 にわとり卵 とうふ かつおぶし	とり肉 チーズ みそ	ほうれんそう にんじん なめこ	キャベツ にんにく ねぎ	こめ パン粉 サラダ油 さとう	むぎ 小麦粉 ごま油
25 (火)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 シューマイ ナムル			643 26.2 22.7 2.8	ふた肉 のり	いか 牛乳	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ ほうれんそう しょうが	パン サラダ油 ごま さとう	中華めん ごま油 でん粉
26 (水)	特3日課給食11:45~ 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト		就学時 健康診断	704 21.7 19.6 2.7	牛乳 チーズ ヨーグルト	ふた肉 かいそう	たまねぎ グリンピース キャベツ こんにゃく	にんじん にんにく とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
27 (木)	五穀ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁			703 27.4 24.3 2	牛乳 とり肉 みそ	さば かつおぶし	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん ごまつな	こめ ごま さといも	むぎ さとう でん粉
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 餃子ロール バンサンスー マーボー豆腐			696 24.5 22.1 1.9	牛乳 ふた肉 とり肉	とうふ みそ	キャベツ もやし くら しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	にんじん にんにく たけのこ	こめ パン粉 はるさめ ごま油	むぎ サラダ油 さとう
31 (月)	☆ハロウィン献立☆ 朝焼きコッペパン はちみつ 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜 パンプキンパバロア			711 24.8 23.6 2.2	とり肉 脱脂粉乳 チーズ	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	パン 小麦粉 サラダ油	はちみつ マーガリン さとう

給食回数: 17回 米飯回数: 13回 米粉回数: 1回

- ※ 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。
- ※ 「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。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

10月平均	エネルギー680Kcal, たんぱく質26.1g, 脂質21.6g, 塩分2.2g
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