



10月 給食献立表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：食後の過ごし方を工夫しよう。

日付	こ ん だ て め い	学 校 園 共 通	行事など	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	麦入りごはん さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁			656 25.4 22 1.9	牛乳 とり肉	さば かつお節	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ ごま さといも こんにゃく	むぎ さとう でん粉
3 (火)	きなこ揚げパン トマトオムレツ 粉ふきいも トックスープ			638 25.6 24.1 3.2	きな粉 たまご とり肉	牛乳 のり	にんじん はくさい トマト	しいたけ ねぎ きくらげ	小麦粉 サラダ油 トック	さとう じゃがいも
4 (水)	麦入りごはん 八宝菜 春雨スープ お米のムース			649 25.6 17.7 1.8	牛乳 白身魚 ぶた肉	ぶた肉 うすら卵 わかめ	しょうが もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん グリーンピース きくらげ	こめ でん粉 はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま油
5 (木)	麦入りごはん 鶏肉の味噌漬焼き ごま酢あえ ひじきと大豆の炒り煮		新 米	654 26.5 20.3 1.8	牛乳 みそ 県産大豆 ひじき	とり肉 白身魚 油揚げ	しょうが にんじん コーン	かんぴょう キャベツ	こめ さとう ざらめ糖 こんにゃく	むぎ こま サラダ油
6 (金)	麦入りごはん 揚げ餃子 パンサンスー マーボー豆腐			692 23.5 23.1 1.8	牛乳 ぶた肉	豆腐	にら おねぎ にんじん にんにく たまねぎ	キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ	こめ サラダ油 さとう ざらめ糖	むぎ はるさめ ごま油
12 (木)	麦入りごはん みそ汁 ハンバーグ 和風きのこソース 洋梨ゼリーor巨峰ゼリー		セレクトメニュー	638 25.2 18.4 2	牛乳 豆腐 みそ	ぶた肉 かつお節 とり肉	だいこん えのきたけ しそ 洋梨果汁	ほんしめじ まいたけ ほうれんそう 巨峰果汁	こめ さとう	むぎ
13 (金)	麦入りごはん 焼きししゃも ふりかけ 生揚げのピリ辛炒め おひたし			688 30 24.6 2.3	牛乳 なまあげ	ししゃも ぶた肉	えのきたけ たけのこ キャベツ たまねぎ	にんじん こねぎ ほうれんそう 切干だいこん しょうが	こめ サラダ油 ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉
16 (月)	麦入りごはん ハッシュドビーフ ゆで野菜(和風ドレッシング) オレンジ			689 25.8 20.7 2.9	ぎゅう肉	牛乳	たまねぎ グリーンピース キャベツ オレンジ	マッシュルーム トマト コーン ごま油 にんじん	こめ	むぎ
17 (火)	セルフ焼きそばサンド シューマイ ナムル いちごヨーグルト			668 29.6 18.2 2.9	ぶた肉 のり	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ ほうれんそう	小麦粉 サラダ油	中華めん ごま油
18 (水)	麦入りごはん さばのねぎ風味焼き おひたし かんぴょうの卵とじ		新 米	602 27.8 16.4 2.2	牛乳 たまご みそ	さば かつお節	にんにく ごま油 にんじん しょうが	ねぎ キャベツ かんぴょう	こめ さとう	むぎ
19 (木)	麦入りごはん ハムカツ ポイルキャベツ 大根とこんにゃくの炒り煮 アセロラゼリー			649 22.4 13.1 2.5	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ にんじん	だいこん いんげん	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう	むぎ パン粉 こんにゃく
20 (金)	麦入りごはん ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト			676 21 19.1 2.7	牛乳 チーズ ヨーグルト	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
24 (火)	米粉パン はちみつ&マーガリン いかとさつま芋の揚げ煮 ワンタンスープ			644 24.9 24.6 2.7	牛乳 ぶた肉	いか	れんこん パセリ キャベツ こまつな	いんげん にんじん もやし ねぎ	米粉 でん粉 サラダ油 ワンタン	はちみつ さつまいも さとう マーガリン
25 (水)	麦入りごはん ブルコギ風炒め 豆腐のかき玉スープ		新 米	643 25.8 21.2 1.7	牛乳 豆腐 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 えのきたけ もやし チンゲン菜	こめ ごま ごま油	むぎ さとう
26 (木)	朝焼きパン ゆで野菜(青じそドレッシング) ポークシチュー(パスタ入り) 手作りアップルパイ		秋メニュー	662 24.5 22.7 2	牛乳 チーズ	とり肉	たまねぎ いんげん ブロッコリー レモン	マッシュルーム コーン りんご	パン マカロニ 小麦粉 さとう	じゃがいも サラダ油 マーガリン
27 (金)	栗おこわ ごま塩 ちくわの2色揚げ さっぱりあえ 味噌けんちん汁		十三夜メニュー	677 24.8 16.3 2.6	ささげ 牛乳 のり みそ	白身魚 かつお節 豆腐	ごぼう もやし だいこん	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな	もち米 さといも こんにゃく くり	こめ サラダ油 小麦粉 ごま塩
30 (月)	朝焼きパン かぼちゃのシチュー ゆで野菜(玉ねぎドレッシング) パンブキンカップケーキ		ハロウィンメニュー	685 25.9 21 2.3	とり肉 生クリーム	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ コーン	かぼちゃ パセリ ブロッコリー	小麦粉 マーガリン	サラダ油
31 (火)	舞茸ごはん 五目厚焼き卵 みそ汁 もやしとにらのごまあえ			632 27.6 17.7 2.8	とり肉 たまご みそ	牛乳 豆腐 かつお節	まいたけ ごぼう えだまめ ねぎ	しいたけ にんじん もやし にら なめこ	こめ こんにゃく ごま	むぎ さとう

給食回数：18回 米飯回数：13回 パン回数：4回 米粉回数：1回 麺類回数：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。）
- ※ 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。

9月平均	エネルギー641Kcal たんぱく質25.7g 脂質19.3g 塩分2.3g
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



保護者の皆様へ

保護者の皆様、日頃より学校給食にご理解ご協力ありがとうございます。ニュース等でご存知の通り、物価が高騰しております。それに伴い宇都宮市より今年度も『学校給食等支援事業』による補助金が交付されています。これによりの学校給食の質や量が維持されています。