



10月分 給食献立予定表

宇都宮市立西が岡小学校9月29日

給食回数17回(米飯回数14回・米粉パン0回)

日付	こ ん だ て め い	17種-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						備考欄
			血やにくくなる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
3 (月)	オムライス 牛乳 肉だんごスープ	682 27.3 19.7 3.1	とり肉 牛乳	たまご	たまねぎ ホールコーン グリーンピース はくさい	にんじん マッシュルーム しょうが だけのこ	こめ マーガリン はるさめ	むぎ でん粉	
4 (火)	はちみつパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜 レモンゼリー	689 24.3 21.9 2.2	とり肉 脱脂粉乳 粉チーズ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ もやし レモン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 サラダ油	はちみつ マーガリン	
5 (水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚フライ おひたし 里芋の中華煮	641 27.3 15.5 1.5	牛乳 けずり節	たら ふた肉	こまつな もやし しょうが	はくさい にんじん にんにく	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉 さといも さとう こんにゃく	
6 (木)	麦入りご飯 牛乳 フルコギ風炒め チンゲン 菜と豆腐のかき玉スープ	650 26.2 21.2 1.7	牛乳 とり肉 わかめ	ふた肉 とうふ たまご	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	
7 (金)	さつまいもおこわ 牛乳 いか天ぷら さつぱ りあえ 味噌けんちん汁	657 28.1 17.2 2.4	くり いか	牛乳 たまご とうふ	こまつな だいこん ごぼう	キャベツ にんじん	赤飯 小麦粉 こんにゃく	こま サラダ油 さといも	十三夜給食
秋休み(～10/12(水)まで)									
13 (木)	麦入りごはん 豚肉の味噌漬け焼き ごま酢あ え 大根とこんにゃくの炒め煮	676 25.6 22.4 1.9	ふた肉 みそ	牛乳 とり肉	かんぴょう にんじん キャベツ ホールコーン	だいこん きぬさや	こめ さとう こんにゃく	むぎ こま	
14 (金)	麦入りごはん ハッシュドポーク ゆで野菜	675 25.1 20.6 1.8	ふた肉 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 トマトピューレ こまつな かんぴょう	こめ 小麦粉	むぎ	
17 (月)	麦入りご飯 牛乳 ししゃもフライ 生揚げの辛味炒め おひたし	709 27.3 26.1 1.7	牛乳 なまあげ けずり節	ししゃも ふた肉	えのきだけ しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう 切干大根	こめ サラダ油 ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉	
18 (火)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 シューマイ ナムル	589 25.3 22.1 2.2	ふた肉 青のり	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	コッペパン サラダ油 ごま	焼きそばめん ごま油	
19 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁 巨峰ゼリー	664 25.1 18.3 1.9	牛乳 あぶらあげ ふた肉	とり肉 とうふ みそ	だいこん えのきだけ たまねぎ	ほんしめじ まいたけ ほうれんそう ぶどう	こめ さとう	むぎ	
20 (木)	麦入りご飯 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜 の煮ひたし かんぴょうの卵とじ汁	680 26.9 22.3 2.3	牛乳 あぶらあげ たまご みそ	いわし ちりめんじゃこ	しょうが かんぴょう にんじん	こまつな ねぎ ほうれんそう	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま	
21 (金)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜(白菜) 中華スープ 豆乳とココアのデザート	603 23.9 14.4 2.1	牛乳 いか うずら卵 豆乳	ふた肉 えび わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ	はくさい にんじん グリーンピース こまつな	こめ でん粉 ごま油 さとう	むぎ サラダ油	
24 (月)	運動会振替休日▶								
25 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 オムレツ 粉ふき芋 白菜スープ	743 26.3 29.3 2.5	きな粉 たまご	牛乳 ふた肉	パセリ しいたけ はくさい	こまつな だけのこ にんじん	コッペパン サラダ油 はるさめ	さとう じゃがいも ごま油	
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き からしあえ まろやか味噌汁	638 22.2 20 2.7	とり肉 あぶらあげ 豆乳	牛乳 みそ	ねぎ ほうれんそう だいこん	にんじん キャベツ ごぼう	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう	
27 (木)	おにぎり△(家から持ってきましょう) 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁	607 24.6 15.1 1.9	牛乳 とり肉	さば	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	すりごま さといも	さとう でん粉	おにぎりの日
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 あげぎょうざ パンサンス ウ マーボー豆腐	657 24.1 19.7 1.9	牛乳 ふた肉	とうふ みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ しいたけ	にんじん にんにく だけのこ しいたけ	こめ はるさめ ごま油	むぎ サラダ油 さとう ざらめ	お誕生日給食
31 (月)	セルフまいたけご飯 牛乳 厚焼き卵 もやしとにらのごま和え ハロウィンデザート	617 19.7 17.3 1.7	あぶらあげ たまご	牛乳 豆乳	まいたけ にんじん もやし かぼちゃ	ごぼう 枝豆 にら	こめ こんにゃく すりごま	むぎ さとう	ハロウィン給食

*小学校中学年の1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満

10月の平均値 エネルギー 660kcal、タンパク質25.0g、脂質20.1g、塩分2.1g

*献立の内容は、都合により変更になることがあります。

