

10月分 きゅうしょくこんだてよていひょう

宇都宮市立雀宮南小学校

ひにち	こんだてめい		エネルギー たんぱく しじつ えんぶん	おもなざいりょう		
				あか (血や肉になる)	きいろ (熱や力になる)	みどり (体の調子を整える)
1 (火)		あきさけのもみじつけ なまあげのからみいため ごまあえ	700 27.7 28.7 2.8	ぎゅうにゅう さけ なまあげ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ もやし しょうが
2 (水)		セルフやきそばサンド チンゲンサイととうふのかきたまスープ ヨーグルト	657 27.6 21.1 3.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ のり わかめ ヨーグルト	パン ちゅうかめん サラダあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ
3 (木)		とりにくのごまみそやき おひたし だいこんとこんにゃくのいためもの	622 25.8 18.9 2.6	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ ごま サラダあぶら こんにゃく さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん いんげん
4 (金)		あげぎょうざ パンサンスー マーボーとうふ	652 24.6 20.3 2	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ぎょうざ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ
7 (月)		やきざかな からしあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	617 27.2 17.2 2.4	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ はるさめ さとう サラダあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん にんにく だいこん いんげん
8 (火)		てまきすし(なっとう・チーズ・かにかま) おひたし いものこじる	624 27.9 17.4 3.5	ぎゅうにゅう のり なっとう チーズ かにかま とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ さといも こんにゃく	キャベツ もやし ねぎ にんじん こまつな
9 (水)		チキンピカタ ゆでやさい(こうみたまねぎドレ) やさいスープ りんごジャム	614 31.8 25.4 2.7	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ ベーコン	こめこパン さとう りんごジャム	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー パセリ もやし たまねぎ こまつな
10 (木)		《めのあいごデーこんだて》 ハンバーグ(わふうきのソース) みそしる ブルーベリークレープ	650 24.6 19.2 2.3	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ わかめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう クレープ	だいこん しめじ かんぴょう えのきたけ たまねぎ
11 (金)		ポークカレー こんにゃくサラダ(てづくりドレ) パパロア	657 20.5 17.6 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら こんにゃく ごま サラダあぶら パパロア	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン にんにく
17 (木)		なまあげとぶたにくのとうぼんじゃんいため ワンタンスープ ぶどうゼリー	660 24.9 18 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ でんぶん ワンタン ごまあぶら さとう サラダあぶら ゼリー	しょうが もやし たまねぎ にんじん にんにく ねぎ こまつな キャベツ
18 (金)		いわしのピリカラどん のっぺいじる りんご	671 27.3 19.9 2	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん さといも こんにゃく	しょうが キャベツ だいこん ねぎ りんご にんじん ごぼう
21 (月)		とりにくとだいずのみそいため いなかじる	713 31.3 24.3 3.1	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく かつおぶし みそ だいず	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ほしいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな
23 (水)	 [ココア] きなこ	《せんたくきゅうしょく》 ツナマヨオムレツ おひたし ポークポトフ	ココア 689 きなこ 698 28.6 29.2 29.6 30.6 3.1 3.1	ぎゅうにゅう ココア きなこ ぶたにく オムレツ	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし いんげん
24 (木)		さんまそれぞれ かふうサラダ とうふいりかきたまじる	645 24.9 21.9 2.3	ぎゅうにゅう とうふ さんまそれぞれ たまご	こめ むぎ はるさめ でんぶん ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん かんぴょう たまねぎ こまつな
25 (金)		《1ねんせいおやこきゅうしょく》 キーマカレー ゆでやさい(てづくりドレ) とちおとめヨーグルト	617 30.2 19.6 1.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナオムレツ ヨーグルト	ナン サラダあぶら はるさめ	にんじん にんにく たまねぎ セロリー キャベツ しょうが もやし トマト
28 (月)		ハヤシライス ゆでやさい(てづくりドレ) レモンゼリー	696 21.4 20.6 2.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ サラダあぶら パター ごまご ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし コーン
29 (火)		いろいろやさいのたまごやき もやしとにらのごまあえ みかん	619 23 18.1 1.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく たまごやき	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	まいたけ にんじん えだまめ たまねぎ もやし ほうれんそう にら みかん
30 (水)		《おにぎりデー》※おにぎりをいえからもってくる。 とりにくのからあげ おひたし ひじきとだいずのもの ミニトマト	693 27.0 25.1 2.1	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ ひじき	でんぶん サラダあぶら さとう ごま こんにゃく	しょうが こまつな はくさい にんじん ミニトマト
31 (木)		《ハロウィンこんだて》 かぼちゃチーズフライ ポイルキャベツ とんじる パンプキンパパロア	751 24.5 22.1 2	ぎゅうにゅう かぼちゃチーズフライ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ サラダあぶら さといも こんにゃく パパロア	キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう

※(げん)は、減量パンです。

※たしょう、へんこうがあるかもしれません。

10月の平均 エネルギー 661kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.3g 塩分 2.5g

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.6g 塩分 2.5g