



給食献立予定表



こん げつ きゅう しょく もく ひょう
 今月の給食目標
 かんしゃ た
感謝して食べよう!



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう									
	しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜		ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる							
1(火)	アップルパン	いかとさつまいものあげに ゆでやさい てづくりドレッシング(ゴマしょうゆ)	689 24 19.5	ぎゅうにゆう わかめ いか	キャベツ にんじん コーン パセリ アップルチップ	パン さとう ごま ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら							
2(水)	むぎいりごはん	しろみさかなのフライ ポイルキャベツ ひじきのいりに	650 24.4 19.2	ぎゅうにゆう ほき ひじき さつまあげ こおりどうふ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	こめ むぎこ さとう あぶら こんにやく	むぎ パンこ さとう						
3(木)	むぎいりごはん	はっぼうさい とうふのちゅうかスープ おこめのパバロア	664 27.4 19.9	ぎゅうにゆう ぶたにく いか えび たまご わかめ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ たけのこ ねぎ	こめ でん粉 ごまあぶら	むぎ あぶら パバロア						
4(金)	むぎいりごはん	さばのみそに ごまあえ まろやかみそしる	657 24.2 23.2	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ みそ とうにゆう	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう こんにやく	むぎ ごま						
7(月)	むぎいりごはん	しろみさかなのチーズやき もやしとニラのごまあえ さといものちゅうかに	634 28.2 17.1	ぎゅうにゆう メルルーサ チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ もやし マッシュルーム にら しょうが にんじん しょうが ニンニク	こめ さといも こんにやく ごま あぶら	むぎ ごま さとう ごまあぶら						
8(火)	いちごこめこパン	とりにくのからあげ ゆでやさい けんちんうどん	679 36.8 21.8	ぎゅうにゆう とりにく なると ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう	こめこパン あぶら こんにやく	でんぶん うどん さといも						
9(水)	むぎいりごはん	ぶたにくのワインやき ごますあえ だいこんとこんにやくのいために	608 28.7 15.5	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	しょうが パセリ かんぴょう にんじん キャベツ コーン だいこん きぬさや	こめ さとう こんにやく	むぎ ごま あぶら						
10(木)	むぎいりごはん	いわしのピリカラどん のっぺいじる りんご	662 26.3 19.6	ぎゅうにゆう ぶたにく イワシ とうふ	しょうが だいこん にんじん きゅうり ごぼう りんご ねぎ	こめ でんぶん さとう こんにやく	むぎ あぶら さといも						
11(金)	★おにぎりの日	いかのフライ おひたし みそしる	601 24.8 15.2	ぎゅうにゆう みそ いか	ほうれんそう キャベツ もやし かんぴょう にんじん たまねぎ にら	こむぎこ あぶら	パンこ						
15(火)	あきやすみ												
16(水)	あきやすみ												
17(木)	むぎいりごはん	ポークカレー こんにやくサラダ けんさんヨーグルト	699 20.7 19.4	ぎゅうにゆう ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース ニンニク キャベツ コーン	こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも						
18(金)	むぎいりごはん	とりにくのつけこみやき からしあえ みそしる	637 22.1 18.9	ぎゅうにゆう とりにく みそ	ねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう						
21(月)	ごこくごはん	さんまのうめに ちゅうかふうサラダ とうふいりかきたまじる	672 25.5 22.1	ぎゅうにゆう さんま たまご とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな	こめ はるさめ ごま ごまあぶら	ごこくまい ごま でんぶん						
23(水)	むぎいりごはん	あげぎょうざ マーボーどうふ きりぼしだいこんとほうれんそうのポンずあえ	675 24.4 22.2	ぎゅうにゆう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	だいこん ほうれんそう にんじん ニンニク しょうが たけのこ たまねぎ にら	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	むぎ ごま でんぶん						
24(木)	むぎいりごはん	とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかスープ かき	684 23.9 24.3	ぎゅうにゆう たまご とりにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ かき	こめ カシューナッツ あぶら	むぎ でんぶん ごまあぶら						
25(金)	てまきずし (すめし)	てまきのぐ(なっとう・ツナ・たまご) からしあえ いものこじる アセロラゼリー	697 24.6 19	ぎゅうにゆう たまご なっとう みそ ツナ のり とうふ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま アセロラゼリー こんにやく	むぎ はるさめ さといも こんにやく						
28(月)	むぎいりごはん	さわらのちようせんやき ごまあえ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	627 26.8 19.1	ぎゅうにゆう ぶたにく さわら	ニンニク もやし だいこん ほうれんそう にんじん いんげん	こめ あぶら ごま	むぎ さとう ごまあぶら						
29(火)	あげパン (きなこ)	ツナオムレツ ミニトマト にくだんごスープ	688 27.4 25.7	ぎゅうにゆう オムレツ ミニトマト	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな たけのこ	パン あぶら はるさめ	さとう でんぶん						
30(水)	むぎいりごはん	ハッシュドビーフ ゆでやさい	689 25.8 22.4	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ グリーンピース トマト マッシュルーム にんじん ブロッコリー コーン	こめ マーガリン	むぎ こむぎこ						
31(木)	★ハロウィンメニュー えだまめごはん	ハンバーグ ミニサラダ わかめスープ こめこのマフィン(かぼちゃ)	749 23.9 27.2	ぎゅうにゆう わかめ ハンバーグ	えだまめ カリフラワー もやし ブロッコリー にんじん ねぎ	こめ あぶら	ごまあぶら ごま						

給食実施回数 19回【米飯回数 16回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 0回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。