



令和5年度

# 10月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ  ん  だ  て  め  い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I材料 -kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
2 (月)	むぎごはん さけのしおやき いそべあえ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	620 28.3 16.5 1.9	<b>こめ</b> ごま おおむぎ あぶら さとう	牛乳 さけ のり ぶたにく	ほうれんそう にんじん キャベツ いんげん にんにく きりぼしだいこん
3 (火)	くろパン とりにくのケチャップあえ ゆでやさいサラダ やさいスープ ぶどうゼリー	691 20.9 26.3 2.3	くろパン あぶら でんぶん さとう	牛乳 とりにく 卵乳なしウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー こまつな コーン ぶどう
4 (水)	わかめごまごはん たらのてりやき おひたし なまあげのからみいため	666 29.6 24.0 2.2	<b>こめ</b> ごま あぶら さとう でんぶん	牛乳 わかめ たら なまあげ	ぶたにく こまつな えのきたけ キャベツ しょうが にんじん こんねぎ もやし
5 (木)	ごはん ぶたにくのみそいため ごますあえ だいこんとこんにゃくのいためもの	636 28.4 16.8 1.6	<b>こめ</b> あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	しょうが コーン かんぴょう だいこん にんじん しらたき キャベツ えだまめ
6 (金)	<b>豊郷地域学校園 目の愛護デー こんだて</b> にんじんライス キーマカレー ポパイサラダ ブルーベリーゼリー	692 24.3 24.3 2.3	<b>こめ</b> さとう 乳なしマーガリン こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく だいす	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが パセリ トマト もやし コーン ほうれんそう ブリーベリー
12 (木)	ごはん とりにくのつけこみやき からしあえ とうにゅういりみそしる	642 22.2 20.4 1.8	<b>こめ</b> さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ とうにゅう	みそ にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう こんにゃく キャベツ こまつな
13 (金)	むぎごはん フェジョアータ だいこんサラダ オレンジ	604 23.7 15.3 1.2	<b>こめ</b> おおむぎ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく いんげんまめ 卵乳なしベーコン	だいす にんにく だいこん たまねぎ キャベツ パセリ にんじん ブロッコリー トマト きゅうり オレンジ
16 (月)	ごはん サーモンフライ おひたし さといものちゅうかに	651 24.3 18.5 1.3	<b>こめ</b> さといも こむぎこ さとう パンこ あぶら	牛乳 さけ ぶたにく	こまつな こんにゃく キャベツ にんじん もやし えだまめ しょうが にんにく
17 (火)	こめこパン あじのチーズやき カレースープ ぶどう	638 32.7 23.8 2.0	こめこパン マカロニ じゃがいも あぶら	牛乳 あじ チーズ ベーコン	たまねぎ ぶどう マッシュルーム にんじん パセリ
18 (水)	むぎごはん ハッシュドビーフ ごろごろやさいサラダ ようなしゼリー	678 23.1 19.8 1.7	<b>こめ</b> こむぎこ おおむぎ さとう あぶら 乳なしマーガリン	牛乳 ぎゅうにく だいす いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス コーン キャベツ ようなし きゅうり パセリ
19 (木)	ナポリタン ゆでやさいサラダ オレンジ メープルマフィン	651 21.4 24.1 2.2	スパゲティ あぶら こめこ さとう	牛乳 ぶたにく わかめ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト マッシュルーム ビーマン コーン オレンジ
20 (金)	<b>おにぎりの日(家からおにぎりをもってくる)</b> いわしのかばやき あおなのびたし かんぴょうのたまごとじじる	666 28.4 21.6 1.8	でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 あぶらあげ いわし たまご	みそ しょうが にんじん こまつな ほうれんそう かんぴょう ねぎ
23 (月)	むぎごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	675 25.6 23.8 1.2	<b>こめ</b> さといも おおむぎ でんぶん さとう ごま	牛乳 さば みそ とりにく	あぶらあげ しょうが もやし こまつな だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん
24 (火)	ピザトースト スペインふうオムレツ のりごまポテト はくさいスープ	709 28.8 27.9 2.5	パン はるさめ じゃがいも あぶら ごま	牛乳 たまご 卵乳なしハム チーズ	ベーコン のり ぶたにく はくさい  こまつな
25 (水)	むぎごはん やきぎょうざ バンサンスウ マーボー豆腐	660 22.8 18.8 1.9	<b>こめ</b> はるさめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	とうふ キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんにく にんじん たけのこ にら ねぎ ほししいたけ
26 (木)	<b>お話給食(精霊の守り人)</b> むぎごはん /ギヤのとめし <b>ダンダのさんさい</b> おひたし オレンジ	655 27.7 19.1 1.9	<b>こめ</b> でんぶん おおむぎ あぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	ねぎ りんご えのきたけ たまねぎ しめじ ごぼう しいたけ しょうが こまつな はくさい キャベツ もやし にんじん オレンジ
27 (金)	<b>十三夜 こんだて</b> くりおこわ いかのてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじる つきみゼリー	643 20.2 17.5 1.3	<b>もちこめ(学校米)</b> こめ くり ごま あぶら さとう こむぎこ さといも	牛乳 いか のり とうふ	みそ こまつな ごぼう キャベツ こんにゃく だいこん にんじん
30 (月)	ごこくごはん あきやさいカレー こんにゃくサラダ <b>ヨーグルト(栃木県牛乳普及協会より無償提供)</b>	704 21.7 20.9 2.0	<b>こめ</b> きび 阿波餅 おおむぎ あわ ごま あぶら さつまいも じゃがいも こむぎこ	牛乳 とりにく かいそう ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ トマト トマト マッシュルーム エリンギ にんじん きゅうり こんにゃく
31 (火)	<b>ハロウィン こんだて</b> ミルクパン ハンバーグ ゆでやさいサラダ かぼちゃのシチュー かぼちゃケーキ	680 27.1 26.3 2.1	ミルクパン さとう あぶら でんぶん こむぎこ こめこ 乳なしマーガリン	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう	たまねぎ もやし かぼちゃ パセリ キャベツ にんじん
平均値	エネルギー 662kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.3g 塩分 1.9g				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 9月4日に, 給食食材(じゃがいも)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

◎ 13日(金) ブラジル料理です(フェジョアータ)

◎ 25日(水) 中華料理のメニューです(ぎょうざ・バンサンスウ・マーボー豆腐)

◎ 31日(火) ハロウィンのメニューです(かぼちゃのシチュー・かぼちゃのカップケーキ)

◎ 旬の果物・栗を使った料理です(17日(火) ぶどう 27日(金) 栗おこわ)

◎ 読書週間献立です(26日(木)) 献立名の太字の料理が, 本と関係があります。

詳しくは図書館だよりをご覧ください。

