



# 10月給食予定献立表



宇都宮市立五代小学校

| ひつけ<br>日付             | こ ん だ て め い<br>*材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。                                                                                                                                                                                     | カロリー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g) | お も な ざ い り ょ う                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                  | 血やにくになる(あか)<br>   | 体の調子をととのえる(みどり)<br>    | 力や熱のもとになる(きいろ)<br>   |
| 2(月)                  | ごはん りゅうにゅう<br>ハムカツ ポイルキャベツ<br>ひじきとだいずのもの とうにゅうチョコプリン                                                                                                                                                                              | 668<br>24.3<br>16.1              | りゅうにゅう ハム<br>ひじき さつまあげ だいず<br>あぶらあげ とうにゅう                                                                                                                                                                                                                               | キャベツ にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | こめ こむぎこ パンこ<br>サラダあぶら さとう<br>こんにゃく ココア                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3(火)                  |  おにぎりのひ  あじのカレーじょうゆやき<br>なまあげのからみいため<br>りゅうにゅう ほうれんそうとキャベツのおひたし | 443<br>30.3<br>25.2              | りゅうにゅう あじ<br>なまあげ ぶたにく                                                                                                                                                                                                                                                  | えのきたけ にんじん<br>しょうが こねぎ<br>ほうれんそう キャベツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | さとう サラダあぶら<br>ごまあぶら でんぶん<br>ごま                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4(水)                  | こめこパン りゅうにゅう<br>とりにくのケチャップあえ やさいスープ<br>ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング)                                                                                                                                                                      | 647<br>25.3<br>31.4              | りゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく                                                                                                                                                                                                                                                     | とうもろこし ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>もやし こまつな                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | パン でんぶん<br>サラダあぶら さとう                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5(木)                  | ごはん りゅうにゅう<br>ぶたにくのみそつけやき かんぴょうのごますあえ<br>だいこんとこんにゃくのいために                                                                                                                                                                          | 675<br>25.5<br>22.4              | りゅうにゅう ぶたにく<br>みそ とりにく                                                                                                                                                                                                                                                  | しょうが かんぴょう<br>にんじん キャベツ とうもろこし<br>だいこん さやえんどう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | こめ さとう<br>ごま こんにゃく<br>サラダあぶら                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6(金)                  | ごはん りゅうにゅう<br>はっほうさい えびしゅうまい はるさめサラダ                                                                                                                                                                                              | 636<br>24.0<br>16.7              | りゅうにゅう ぶたにく<br>いか えび うすらたまご<br>タラ ほたて                                                                                                                                                                                                                                   | しょうが キャベツ たまねぎ<br>にんじん しいたけ ピーマン<br>たけのこ きゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | こめ でんぶん サラダあぶら<br>はるさめ ごま さとう<br>ごまあぶら パンこ こむぎこ                                                                                                                                                                                                                               |
| 秋 休 み (10日(火)・11日(水)) |                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12(木)                 | ごはん ボークカレー りゅうにゅう<br>こんにゃくサラダ(てづくりちゅうかごまドレッシング)<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                          | 741<br>22.8<br>22.6              | りゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ わかめ のり<br>こんぶ ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                  | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース にんにく<br>キャベツ とうもろこし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | こめ サラダあぶら<br>じゃがいも カレールウ<br>こんにゃく ごま ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13(金)                 | ごはん りゅうにゅう<br>いわしのかばやき こまつなのびたし<br>かんぴょうのたまごとし                                                                                                                                                                                    | 697<br>27.1<br>22.4              | りゅうにゅう いわし<br>あぶらあげ ちりめんじゃこ<br>たまご かつおぶし みそ                                                                                                                                                                                                                             | しょうが こまつな<br>かんぴょう ねぎ<br>にんじん ほうれんそう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | こめ でんぶん<br>サラダあぶら さとう<br>ごま                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 17(火)                 | ごはん りゅうにゅう<br>ハンバーグわふうきのソース<br>ほうれんそうとあぶらあげのみそしる                                                                                                                                                                                  | 641<br>26.3<br>20.6              | りゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく あぶらあげ<br>とうふ みそ かつおぶし                                                                                                                                                                                                                               | たまねぎ だいこん<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>まいたけ ほうれんそう ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | こめ でんぶん<br>さとう                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18(水)                 | はちみつパン りゅうにゅう<br>かぼちゃのシチュー ゆでやさい(ごまドレッシング)<br>レモンゼリー                                                                                                                                                                              | 719<br>24.4<br>24.9              | りゅうにゅう とりにく<br>だっしふんにゅう チーズ                                                                                                                                                                                                                                             | にんじん かぼちゃ たまねぎ<br>パセリ キャベツ もやし<br>レモン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | パン はちみつ こむぎこ<br>バター なまクリーム サラダあぶら<br>さとう ドレッシング                                                                                                                                                                                                                               |
| 19(木)                 | ごはん りゅうにゅう<br>しろみさかなチーズフライ<br>こまつなとキャベツのおひたし さといものちゅうかに                                                                                                                                                                           | 678<br>27.2<br>18.3              | りゅうにゅう ホキ チーズ<br>ぶたにく                                                                                                                                                                                                                                                   | パセリ こまつな<br>キャベツ もやし にんじん<br>しょうが にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | こめ こむぎこ パンこ<br>サラダあぶら さといも さとう<br>こんにゃく ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20(金)                 | ジャンバラヤ りゅうにゅう<br>ジャークチキン ポテトのスープ<br>とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)                                                                                                                                                                           | 678<br>28.0<br>21.6              | りゅうにゅう ウィンナー<br>とりにく ベーコン<br>とうにゅう                                                                                                                                                                                                                                      | にんにく セロリー たまねぎ<br>トマト ピーマン にんじん<br>とうもろこし いちご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | こめ サラダあぶら<br>オリーブオイル じゃがいも<br>パセリ でんぶん                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23(月)                 | ごはん りゅうにゅう<br>ブルコギふういためもの<br>チンゲンさいととうふのかきたまスープ                                                                                                                                                                                   | 660<br>27.1<br>21.9              | りゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ わかめ<br>たまご                                                                                                                                                                                                                                           | にんにく しょうが にんじん<br>にら たまねぎ もやし しいたけ<br>チンゲンさい えのきたけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | こめ ごま さとう<br>ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 24(火)                 | ごはん りゅうにゅう<br>とりにくのつけこみやき からしあえ<br>まろやかみそしる                                                                                                                                                                                       | 662<br>23.8<br>21.3              | りゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ かつおぶし とうにゅう                                                                                                                                                                                                                              | ねぎ にんじん ほうれんそう<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | こめ ごま さとう<br>こんにゃく                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25(水)                 | ココアあげパン りゅうにゅう<br>プレーンオムレツ いろどりサラダ<br>はくさいスープ                                                                                                                                                                                     | 666<br>23.3<br>28.5              | りゅうにゅう たまご<br>ぶたにく                                                                                                                                                                                                                                                      | キャベツ きゅうり パプリカ<br>とうもろこし こまつな しいたけ<br>たけのこ はくさい にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | パン ココア さとう<br>サラダあぶら はるさめ<br>ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26(木)                 | ビビンバどん りゅうにゅう<br>はるさめちゅうかスープ<br>アセロラミルクプリン                                                                                                                                                                                        | 689<br>25.5<br>21.9              | りゅうにゅう ぶたにく<br>ハム たまご<br>とうにゅう                                                                                                                                                                                                                                          | にんにく にんじん もやし<br>ほうれんそう たけのこ<br>きくらげ こまつな アセロラ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま<br>はるさめ でんぶん                                                                                                                                                                                                                                               |
| 27(金)                 |  じゅうさんやこんだて  くりおこわ りゅうにゅう<br>いかのてんぷら<br>さっぱりあえ みそけんちんじる     | 664<br>28.1<br>17.8              | りゅうにゅう いか<br>のり あぶらあげ<br>とうふ みそ かつおぶし                                                                                                                                                                                                                                   | こまつな キャベツ<br>だいこん にんじん ごぼう<br>ねぎ にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | もちごめ こめ くり ごま<br>こむぎこ サラダあぶら<br>こんにゃく さといも                                                                                                                                                                                                                                    |
| 30(月)                 | ごはん りゅうにゅう<br>とりにくのみそチーズやき いそべあえ<br>ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの                                                                                                                                                                           | 618<br>27.7<br>17.3              | りゅうにゅう とりにく<br>みそ チーズ ぶたにく<br>のり                                                                                                                                                                                                                                        | レモン にんにく にんじん<br>きりぼしだいこん さやいんげん<br>こまつな キャベツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | こめ マヨネーズタイプドレッシング<br>パセリ サラダあぶら<br>さとう ごま                                                                                                                                                                                                                                     |
| 31(火)                 | ハッシュドボーク(ごはん) りゅうにゅう<br>ゆでやさい(てづくりしょうゆドレッシング)<br>かぼちゃのパパロア                                                                                                                                                                        | 715<br>24.3<br>24.1              | りゅうにゅう ぶたにく<br>とうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                    | たまねぎ マッシュルーム<br>パセリ キャベツ こまつな<br>にんじん かんぴょう かぼちゃ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | こめ バター こむぎこ<br>ドミグラスソース サラダあぶら<br>さとう                                                                                                                                                                                                                                         |



10がつきゅうしょくもくひょう

マナーよくたべましょう。



## ★学校給食支援事業について★

令和5年7月にお知らせしましたとおり、本校の学校給食は、宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量を確保しています。

## おいせ

今月は、中村純子さん(若松原2丁目)から新米を納めていただきます。新米のおいしさを十分に味わえるよう、麦を入れずに炊飯します。実りの秋の味を楽しみながら食べてほしいと思います。



## 10月3日(火)「おにぎりの日」です



宇都宮市では、「食をとおして自分の健康を考える子どもを育てる」ことを目的として、毎年「お弁当の日」を実施しています。全2回のうち今回は「おにぎりの日」です。おにぎりの材料の準備や、当日のおにぎりづくりなど、お子さんにアドバイスをしていただけたらと思います。また、当日の朝は忘れずに持ってこられるよう、お子さんへのお声掛けもお願いいたします。



《小学校中学年一人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：21～33g 脂質：14～21g 塩分：2g以下

《五代小学校 今月平均》

エネルギー：660Kcal たんぱく質：25.8g 脂質：21.9g 塩分：2.1g