



10月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日にち	しめい	お弁当	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や骨のもとになる(黄色)	おつりよう	たんぱく しょうじ	しぼり	えんぶん	たんぱく しょうじ	たんぱく しょうじ	
2 (月)			まいたけごはん 五目厚焼き卵 もやしとにらのごま和え	牛乳 あぶらあげ とり肉	にわとり卵 まいたけ ごぼう にんじん えだまめ もやし にら	こめ むぎ さとう こんにやく ごま	594	23.9	16.5	1.5	2年	ほ	
3 (火)			セルフ焼きそばサンド 豆腐入りかきたまスープ 国産巨峰ゼリー	牛乳 とうふ いか	ぶた肉 にわとり卵 キャベツ たまねぎ のり にんじん ごまつな トマト ぶどう	パン めん でん粉 ゼラチン サラダ油	632	25.6	20.6	3.3	6年	ほ	
4 (水)			さばの味噌煮 ごまあえ 吉野汁	牛乳 とり肉	さば かつおぶし ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごまつな	こめ むぎ さとう ごま でん粉	650	24.9	22.1	1.9		ほ	
5 (木)			ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁のり	牛乳 ハム ひじき さつまあげ	にわとり卵 大豆 あぶらあげ のり	こめ むぎ こむぎ粉 パン粉 サラダ油 ごらめ こんにやく	666	25.5	19.4	2.4		ほ	
6 (金)			好き嫌い克服メニュー(緑小) ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 野菜スープ ラフランスゼリー	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とり肉 コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ ごまつな ラフランス	こめ むぎ さとう ゼラチン サラダ油 バター	700	22.7	23.7	2.2	5年	ほ	
12 (木)			さつまいもロールパン 白身魚のマヨネーズ焼き フロッキーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ベーコン バター	にわとり卵 チーズ 白身魚	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン トマト ブロッコリー こんにやく	パン さとう パン粉 さつまいも マヨネーズ	625	28.2	29.4	3.3		
13 (金)			ぎょうざ風あんかけ丼 わかめスープ アセロラミルク	牛乳 ぶた肉	にわとり卵 わかめ えのきたけ しょうが にんにく にんじん ねぎ アセロラ	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 はるさめ	630	20.2	16.4	1.8			
16 (月)			さんまオレンジ煮 ゆかりあえ 道産子汁	牛乳 さんま ゆかり かつおぶし	ぶた肉 みそ バター わかめ	キャベツ にんじん コーン もやし ねぎ にんにく あかしそ	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま じゃがいも	666	24.7	21.3	2.5		
17 (火)			おにぎりの日 鶏肉のからあげ 海藻サラダ 根菜のすまし汁	牛乳 かつおぶし	とり肉 わかめ	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう ごまつな	こめ むぎ さとう でん粉 サラダ油 こんにやく	669	23.7	24.3	2.3		
18 (水)			好き嫌い克服メニュー(魚) モロのマリネ 味噌和え 豚肉と切り干し大根の炒め物	牛乳 のり モロ	ぶた肉 モロ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん にんにく ほうれん草	こめ むぎ さとう でん粉 ごま サラダ油	613	25.4	16.3	2	3年	ほ
19 (木)			セルフホットドック ポイルキャベツ コーンチャウダー	牛乳 ベーコン	ハム ソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン さとう じゃがいも マーガリン こむぎ粉	675	25.2	28.2	3.2	4年	
20 (金)			10月の給食のめあて献立 ポークカレー こんにやくサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	チーズ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン トマト	こめ むぎ さとう サラダ油 こんにやく はちみつ じゃがいも	677	20	18.7	2.3		ほ
23 (月)			いわしのうめじょうゆ煮 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	いわし かつおぶし とうふ	さやいんげん だいこん しょうが にんじん ほうれん草	こめ むぎ さとう こんにやく さとう でん粉 サラダ油	686	32.4	20.3	3	ひまわり	
24 (火)			きなご揚げパン フレンチオムレツ 粉ふきいも はくさいスープ	牛乳 にわとり卵	きなこ ぶた肉	パセリ ごまつな しいたけ たけのこ にんじん	パン さとう じゃがいも はるさめ ごま油	673	26.4	29.5	2.7		ほ
25 (水)			白身魚のみそチーズ焼き おひたし 里芋の中華煮	牛乳 みそ ぶた肉	白身魚 チーズ	ごまつな はくさい にんじん しょうが にんにく パセリ レモン	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 こんにやく さといも	623	27.4	15.6	2.3	1年	ほ
26 (木)			豆乳みそスープの冷やしつけめん えびシューマイ ナムル ガリガリ君	牛乳 みそ とうにゅう	ぶた肉 えび	ごまつな ねぎ 赤ピーマン にんにく キャベツ もやし にんじん	めん ごま油 ごま さとう	599	26.8	21	3		
27 (金)			十三夜献立 枝豆と昆布の炊き込みごはん やきそばコロケ さっぱりあえ みそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 ツナ とうふ	こんぶ みそ かつおぶし	えだまめ ごまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう サラダ油 くり こんにやく	673	23	20.2	2.9		ほ
30 (月)			あげぎょうざ パンサンヌク マーボー豆腐	牛乳 とうふ	ぶた肉	キャベツ にんじん もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ むぎ はるさめ さとう ごま油 サラダ油	735	26.2	25.6	2.5		ほ
31 (火)			ハロウィン献立 はちみつパン ゆで野菜 かぼちゃのシチュー パンズキンパロア	牛乳 チーズ	とり肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ もやし	パン はちみつ こむぎ粉 マーガリン 生クリーム サラダ油 さとう	685	24.9	23.5	2.6		ほ

- 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
○ 事情により献立が変更になることがあります。
○ 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。

10/2～6は、食事マナー週間です。
おはしの使い方を1週間チェックしましょう。

- ☐ 2日 まいたけごはんの具を「まぜる」
☐ 3日 やきそばをパンに「はさむ」
☐ 4日 ごはんを「あつめる」
☐ 5日 ごはんをのりで「まく」
☐ 6日 ハンバーグを「きる」

