10月給食予定献立表

宇都宮市立東小学校

ひにち	しゅしょく	のみもの	こんだて	血やにくになる（赤）	体の調子をととのえる（緑）	力や熱のもとになる（黄色）	ねつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ほくほくランチ
1（火）	パン	牛乳	ココア揚げパン プレーンオムレツ 粉ふきいも はくさいスープ	**牛乳**　きなこ **卵**　**ぶた肉**	パセリ　こまつな えのきたけ　にんじん はくさい	**パン**　サラダ油 さとう　**じゃがいも** はるさめ　ごま油 ミルメーク	616	20.4	25.4	2.3	ほ
2（水）	麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 ピピピチーズ	**牛乳**　**ぶた肉** **とうふ**　チーズ	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	**こめ**　むぎ サラダ油　こむぎ粉	653	21.1	21.5	1.8	
3（木）	麦入りごはん	牛乳	セルフまいたけごはん 厚焼き卵 もやしとにらのごま和え	**牛乳**　**卵** **あぶらあげ**　とり肉	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　こんにゃく ごま	566	20.7	19.1	1.7	ほ
4（金）	麦入りごはん	牛乳	ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁 食事マナー週間	**牛乳**　**ぶた肉** とり肉　**あぶらあげ** **とうふ**　かつおぶし **みそ**	大根　ほんしめじ えのきたけ　ほうれん草	**こめ**　むぎ さとう	632	26.7	18.6	2.3	ほ
7（月）	麦入りごはん	牛乳	さばの味噌煮 ごまあえ 吉野汁	**牛乳**　さば とり肉　かつおぶし	ほうれん草　キャベツ もやし　にんじん だいこん　こまつな	**こめ**　むぎ ごま　さとう でん粉　さといも	604	23.1	21.1	1.8	ほ
8（火）	パン	牛乳	セルフ焼きそばサンド シューマイ 豆腐入りかき玉汁	**牛乳**　**ぶた肉** 紫いか　かつおぶし あおのり　**卵** **とうふ**	たまねぎ　キャベツ こまつな　にんじん	**パン**　めん でん粉　さとう	586	25.3	18.3	3.7	ほ
9（水）	麦入りごはん	牛乳	ハムカツ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 味付けのり	**牛乳**　**にわとり卵** ハム　大豆 ひじき　**あぶらあげ** さつまあげ　のり	キャベツ　にんじん	**こめ**　むぎ こむぎ粉　パン粉 サラダ油　ざらめ こんにゃく	624	21.6	16	2.1	ほ
10（木）	麦入りごはん	牛乳	目の愛護週間献立 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ ブルーベリーゼリー	**牛乳**　**ぶた肉** 生あげ　**卵**	たまねぎ　にんじん にら　もやし しいたけ　こまつな しょうが　にんにく	こめ　むぎ ごま油　ごま さとう　ゼリー	637	25.2	16	2	ほ
11（金）	麦入りごはん	牛乳	いわしの梅じょうゆ煮 おひたし 五目きんぴら	**牛乳**　いわし ぶた肉　さつまあげ	ほうれん草　キャベツ にんじん　ごぼう だいこん	**こめ**　むぎ こんにゃく　さとう ごま　サラダ油	617	24.5	16.5	2.3	
17（木）	麦入りごはん	牛乳	十三夜献立 栗ごはん いかメンチ さっぱりあえ みそけんちん汁 	**牛乳**　イカ **ぶた肉**　**みそ** **卵**　かつおぶし **とうふ**　のり	もやし　こまつな キャベツ　にんじん ごぼう　だいこん	**こめ**　むぎ サラダ油　こむぎ粉 こんにゃく　パン粉 さといも　くり	662	26.1	17.4	2.7	ほ
18（金）	麦入りごはん	牛乳	こまつな給食 セルフ親子丼 野菜スープ	**牛乳**　とり肉 **卵**　ベーコン	えだまめ　にんじん たまねぎ　キャベツ もやし　こまつな	**こめ**　むぎ じゃがいも　マーガリン こむぎ粉	582	22.7	16	1.9	
21（月）	麦入りごはん	牛乳	さわらのみそチーズ焼き からしあえ 里芋の中華煮	**牛乳**　さわら **みそ**　チーズ **ぶた肉**	**ほうれん草**　キャベツ にんじん　しょうが にんにく　パセリ レモン　もやし	**こめ**　むぎ サラダ油　ごま油 さとう　こんにゃく さといも	649	25.4	19.4	2.4	
22（火）	おにぎり	牛乳	おにぎりの日 鶏肉のからあげ おひたし 味噌汁 	**牛乳**　とり肉 かつおぶし　**とうふ** **みそ**	しょうが　キャベツ にんじん　ねぎ こまつな　もやし **なめこ**	**こめ**　むぎ でん粉　サラダ油 こんにゃく	641	27	20.9	1.9	
23（水）	米粉パン	牛乳	ウィンナーとトマトのペンネ ゆでやさい チョコクリーム	**牛乳**　ウインナー 大豆	たまねぎ　にんにく トマト　マッシュルーム キャベツ　もやし こまつな	**パン**　パスタ サラダ油　チョコレート	614	28	25.2	2.5	ほ
24（木）	麦入りごはん	牛乳	あげぎょうざ 春雨ときゅうりの三杯酢 マーボーなす	**牛乳**　**ぶた肉** **みそ**　ハム	にんじん　きゅうり キャベツ　なす にんにく　しょうが たまねぎ　さやいんげん	**こめ**　むぎ こむぎ粉　サラダ油 はるさめ	676	22.5	22.1	1.7	ほ
25（金）	麦入りごはん	牛乳	給食のめあて献立 ポークカレー こんにゃくサラダ	**牛乳**　**ぶた肉** わかめ　わかめ かつおぶし	たまねぎ　にんじん えだまめ　にんにく キャベツ　コーン	**こめ**　むぎ サラダ油　じゃがいも こんにゃく　ごま	614	19.4	16	2.3	ほ
28（月）	麦入りごはん	牛乳	セルフ高野豆腐 焼きししゃも さっぱりあえ	**牛乳**　ししゃも **ぶた肉**　高野豆腐 **あぶらあげ**　のり	にんじん　えのき えだまめ　**ごぼう** **ほうれん草**　キャベツ	**こめ**　むぎ こんにゃく　サラダ油	581	24.2	17	1.9	
29（火）	麦入りごはん	牛乳	生あげと豚肉の豆板醤炒め 野菜の中華あえ にら卵汁	**牛乳**　**ぶた肉** **生あげ**　**卵** かつおぶし	しょうが　たまねぎ にんにく　にんじん もやし　きゅうり にら	**こめ**　むぎ でん粉　ごま油 サラダ油	590	25.7	17.5	2.6	
30（水）	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー（魚） タラのマリネ 磯辺あえ 豚肉と切干大根の炒め物 	**牛乳**　タラ のり　**ぶた肉**	たまねぎ　**ほうれん草** キャベツ　にんにく にんじん　だいこん さやいんげん	**こめ**　むぎ でん粉　サラダ油 こんにゃく　ごま	629	23.1	19	2	ほ
31（木）	パン	牛乳	ハロウィン献立 かぼちゃのシチュー ゆでやさい はちみつ パンプキンパフ 	**牛乳**　とり肉 チーズ	にんじん　たまねぎ かぼちゃ　キャベツ パセリ　もやし にんじん	**パン**　はちみつ こむぎ粉　マーガリン さとう　サラダ油	669	25.5	21	2.5	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－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。

１０/３～９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。

- ☐ ３日　まいたけごはんの具を「まぜる」
  あつやき卵を「切る」
- ☐ ４日　おみそしるの具を「すくう」
- ☐ ７日　ごはんを「あつめる」
- ☐ ８日　パンにやきそばを「はさむ」
- ☐ ９日　煮物のだいずを「つまむ」
  のりでごはんを「くるむ」