



10月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日	献立	おやつ	給食のめあて献立	食育にくなる(卵)	食育にくなる(肉)	食育にくなる(魚)	食育にくなる(野菜)	食育にくなる(果物)	食育にくなる(豆)	食育にくなる(雑穀)	食育にくなる(海藻)	食育にくなる(きのこ)	食育にくなる(その他)
1 (木)	おにぎり	牛乳	おにぎりの日 とり肉のつけごみ焼き からしあえ まろやかみそ汁	牛乳 あぶらあげ みそ	とり肉 豆腐 かつおぶし	ねぎ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	ほうれん草 キャベツ	ごめ むぎ さとう ごま油 ごま油	618	28.0	17.6	2.1	ほ
2 (木)	麦入りごはん	牛乳	豆腐の日 あけぎょうざ マーボー豆腐 ハンサンスoup	牛乳 豆腐	ぶた肉 豆腐	にら もやし たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	ごめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 はるさめ ごま油	705	25.4	24.1	2.3	ほ
3 (金)	麦入りごはん	牛乳	給食のめあて献立 ポークカレー ゆで野菜 おたのしみチーズ	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんじん にんにく キャベツ	えだまめ ほうれん草 たまねぎ	ごめ むぎ じゃがいも サラダ油	706	23.7	24.3	2.7	ほ
6 (月)	麦入りごはん	牛乳	十五夜献立 いわしのかば焼き ごまあえ みそけんちん汁 お月見デザート	牛乳 豆腐 かつおぶし	いわし みそ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ごま油	ほうれん草 だいこん ごぼう	ごめ むぎ でん粉 さとう ごま油 さいとも	718	26.3	22.7	2.6	ほ
7 (火)	食パン	牛乳	シュガー.Toast ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	牛乳 とり肉	ベーコン ぶた肉	キャベツ ブロッコリー えだまめ	にんじん たまねぎ	パン さとう マーガリン サラダ油	668	23.5	24.5	3	
8 (水)	麦入りごはん	牛乳	サワもろみ漬け かいそうサラダ さいもの中華煮	牛乳 ぶた肉	さわかめ わかめ	にんじん コーン にんにく	キャベツ しょうが	ごめ むぎ さいとも ごま油 さとう	602	24.4	16.2	1.2	
9 (木)	麦入りごはん	牛乳	やきとり風あえもの 根菜のみそ汁 ひじきばっば	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 かつおぶし ひじき	しょうが にんじん だいこん ごぼう ごま油	ねぎ だいこん ごぼう	ごめ むぎ サラダ油 さとう ごま油	606	25.4	14.9	2.5	
10 (金)	麦入りごはん	牛乳	目のあいごデー ブルコ平風いため物 チンゲン菜と豆腐のかきたま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 わかめ 豆腐	ぶた肉 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく チンゲンサイ	ごめ むぎ ごま油 ごま さとう	661	24.0	19.2	2	ほ
16 (木)	麦入りごはん	牛乳	きのこの日 ハンバーグ 和風きのことろ みそ汁 アセロラミルク	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	とり肉 あぶらあげ かつおぶし 豆腐	だいこん えのきたけ まいたけ ほうれん草	たまねぎ もやし にんにく たまねぎ	ごめ むぎ さとう ごま油	692	27.0	20	2.1	ほ
17 (金)	麦入りごはん	牛乳	セルフタコライス もずくスープ かみかみごんぶ	牛乳 大豆 ごんぶ	ぶた肉 もずく チーズ	にんにく にんじん レタス えのきたけ ねぎ	たまねぎ トマト えのきたけ たまねぎ	ごめ むぎ サラダ油	649	23.8	20.3	3.1	
20 (月)	麦入りごはん	牛乳	セルフまいたけごはん あつやき卵 もやしにらのごまあえ	牛乳 とり肉 卵	あぶらあげ 卵	まいたけ にんじん えだまめ もやし	たまねぎ もやし	ごめ むぎ ごま油 さとう ごま	614	23.5	18.9	1.8	ほ
21 (火)	パン	牛乳	セルフ焼きそばサンド シューマイ ぎょうざチゲスープ	牛乳 ぶた肉 みそ	いわ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ にら	パン さとう サラダ油 こむぎ粉	622	26.1	21.8	3.6	ほ
22 (水)	麦入りごはん	牛乳	ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆のいり煮 あじのり	牛乳 のり さつまあげ 大豆	ハム ひじき さつまあげ あぶらあげ 大豆	キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん	ごめ むぎ サラダ油 こむぎ粉 ごま油 ごま油	632	19.8	19.0	2.1	ほ
23 (木)	五穀ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ 吉野汁	牛乳 かつおぶし あぶらあげ	さば とり肉	にんじん コーン だいこん	キャベツ だいこん	ごめ むぎ きび さいとも ごま さとう	617	24.2	17.2	1.7	ほ
24 (金)	麦入りごはん	牛乳	八宝菜 豆腐の中華スープ 豆腐とココアのデザート	牛乳 豆腐 わかめ	いわ えび 卵 豆腐 わかめ	しょうが たまねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	ごめ むぎ サラダ油 ごま油 ごま油	654	26.9	19.1	2.8	ほ
27 (月)	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 いそべあえ ぶた肉とぎりぼし大根のいため物	牛乳 ぶた肉 のり	たら のり	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん もやし	キャベツ にんじん	ごめ むぎ でん粉 さとう ごま サラダ油	644	25.1	19.4	2.1	ほ
28 (火)	麦入りごはん	牛乳	ハッシュドポーク ゆで野菜 アジミルク	牛乳 ぶた肉	たまねぎ トマト にんじん パセリ	たまねぎ もやし にんじん	マッシュルーム たまねぎ ごま油	ごめ むぎ こむぎ粉 バター ごま油 ごま	704	25.9	23	2.6	
29 (水)	麦入りごはん	牛乳	宮っ子ランチ ししゃもフライ 生あけの辛味炒め おひたし	牛乳 ぶた肉 卵	ししゃも 厚揚げ	えのきたけ しょうが キャベツ にんじん	しいたけ ほうれん草 もやし	ごめ むぎ サラダ油 ごま油 でん粉 ごま さとう	691	25.1	25.6	2.0	ほ
30 (木)	麦入りごはん	牛乳	スパゲティナポリタン ポテトスープ チーズドッグ	牛乳 ベーコン	ワインナー チーズ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ トマト	にんじん ピーマン たまねぎ	ごめ むぎ サラダ油 こむぎ粉 さとう バター	709	25.3	26.25	2.6	ほ
31 (金)	米粉パン	牛乳	はちみつ かぼちゃのシチュー ゆで野菜 パンパンパン	牛乳 とり肉	チーズ	かぼちゃ パセリ もやし にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ はちみつ 小麦粉 バター さとう サラダ油	613	24.8	20.5	2.3	ほ

10/20~24は、食事マナー週間で、

おはしの使い方を1週間チェックしましょう。

- ☐ 20日 まいだけごはんの具を「まぜる」
あつやき卵を「切る」
- ☐ 21日 パンにやきそばを「はさむ」
- ☐ 22日 煮物のだいごを「つまむ」
のりでごはんを「くるむ」
- ☐ 23日 五穀ごはんを「あつめる」
- ☐ 24日 汁物の具を「すくう」



今月の平均摂食量	おやつ	お水	お茶	お果物
小学生中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準値	656	24.9	20.7	2.3
	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2

- 都合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。