

₩ 10月給食予定献立表 ₩ 🐔



宇都宮市立東小学校

ひにち	主食	0250	こんだて	血中にく	になる(余)	体の個子を	ととのえる (機)	力や器のも	とになる (黄色)	20925	生んぱくしつ	LES	21.51	# {# {
		_	おにぎりの日	牛乳	とり肉	ねぎ	ほうれん草	೭ ಖ	むぎ	1				
			とり肉のつけこみ焼き	あぶらあげ	豆乳	にんじん	キャベツ	ごま	ප්ව ප්වා				l	_
1 (水)		897	からしあえ	あかりめい	かつおぶし	だいこん			367	618	28.0	17.6	2.1	Œ
	おにぎり	牛乳	まろやかみそ汁	みそ	かつおふし		ごぼう	こんにゃく					1	_
			=====			たまねぎ								
	2000		豆腐の日	牛乳	ぶた肉	E6	キャベツ	こめ	むぎ				1	
2 (木)	\bigcirc	sivo.	あげぎょうざ	とうふ		もやし	にんじん	こむぎ粉	サラダ油	705	25.4	24.1	2.3	B
. (1)	歩入り		マーボー豆腐パンサンスウ			たまねぎ	ねぎ	はるさめ	さとう	100	20.4	24.1	2.0	_
	麦入り ごはん	牛乳						ごま油					l	
			給食のめあて献立	牛乳	ぶた肉	にんじん	えだまめ	2.80	むぎ	1				
	9		ポークカレー	チーズ		にんにく	ほうれん草	じゃがいも	サラダ油				1	
(<u>4</u>)	~	SW	ゆで野菜	,				C-47/11/16	y / 2 m	706	23.7	24.3	2.7	(LE
	麦入り ごはん	牛乳	おたのしみチーズ			キャベツ	たまねぎ						1	
			1 = +1+											
	200	<u>~</u>	十五夜献立	牛乳	いわし	しょうが	ほうれん草	こめ	むぎ				1	
6 (A)		žИ.	いわしのかば焼き ごまあえ	とうふ	みそ	キャベツ	だいこん	でん粉	サラダ油	718	26.3	22.7	2.6	E
	麦入り ごはん	牛乳	みそけんちん汁	かつおぶし		にんじん	ごぼう	さとう	ごま				1	w
	ごはん	1 70	お月見デザート			こまつな		こんにゃく	さといも				1	
		į		牛乳	ベーコン	キャベツ	にんじん	バン	さとう					
		31/2	シュガートースト	とり肉	ぶた肉	ブロッコリー	たまねぎ	マーガリン	じゃがいも					
(H)		_	ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮			えだまめ		サラダ油		668	23.5	24.5	3	
	食パン	牛乳	ミート小ールと野来のカレー点										1	
				牛乳	3-1-5	にんじん	2-1-202	2.80	+. 42	1				
	03		サワラもろみ漬け		さわら		キャベツ		むぎ				1	
(xk)		S.1/2	かいそうサラダ	ぶた肉	わかめ	コーン	しょうが	さといも	サラダ油	602	24.4	16.2	1.2	
	麦入り ごはん	牛乳	さといもの中華煮			にんにく		ごま油	さとう				1	
	_11A							1					L	\perp
				牛乳	とり肉	しょうが	ねぎ	こめ	むぎ			_		
	\bigcirc	316	やきとり風あえもの	ぶた肉	かつおぶし	にんじん	だいこん	サラダ油	さとう	000		14.0		
(木)			根菜のみそ汁 ひじきぱっぱ	みそ	ひじき	ごぼう	こまつな	こんにゃく		606	25.4	14.9	2.5	
	麦入り ごはん	牛乳	00014-714	1 -	-								l	
		 	目のあいごデー	牛乳	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	2.00	むぎ	1			_	
	9		ブルコギ風いため物										l	1
(<u>&</u>)		ži/2	チンゲン菜と豆腐のかきたま汁	わかめ		K6	もやし	ごま油	ごま	661	24.0	19.2	2	(F)
	麦入り ごはん	牛乳	ブルーベリーゼリー C	とうふ		えのきたけ	にんにく	さとう					l	۳
	-14/0					しょうが	チンゲンサイ							
	,	N	きのこの日	牛乳	とり肉	だいこん	えのきたけ	こめ	むぎ				l	
(木)	\odot	332	ハンバーグ	ぶた肉	あぶらあげ	まいたけ	ほうれん草	さとう	ごま油	692	27.0	20	2.1	Œ
. (~)	麦入口	0.00	和風きのこソース みそ汁	みそ	かつおぶし					092	2/1.0	20	2.1	w.
	麦入り ごはん	牛乳	アセロラミルク	とうふ	豆乳								l	
		_		48	ぶた肉	にんにく	たまねぎ	2.80	むぎ					
	(3)	4	セルフタコライス	大豆	もずく	にんじん	トマト	サラダ油					l	
7 (金)		SIZ/	もずくスープ		もすく チーズ	レタス		ップラ 御		649	23.8	20.3	3.1	
	麦入り ごはん	牛乳	かみかみこんぶ	こんぶ	ナース		えのきたけ						l	
						ねぎ	たけのこ							
	and the same			牛乳	あぶらあげ	まいたけ	にんじん	こめ	むぎ				1	
0 (月)	\bigcirc	31/2	セルフまいたけごはん あつやき卵	とり肉	明	えだまめ	もやし	こんにゃく	さとう	614	23.5	18.9	1.8	Œ.
0 (3)		0.00	もやしとにらのごまあえ					ごま		014	23.0	10.5	1.6	Œ
	麦入り ごはん	牛乳	O V D C R S O C S O D C										1	
			食	牛乳	いか	キャベツ	たまねぎ	バン	めん	1				
			セルフ焼きそばサンド	ぶた肉	みそ	にんじん	KB.	サラダ油	こむぎ粉				1	C
(火)	CHI.	EV 2	シューマイ	-07-14			(0.5)	7 7 / ш	-0.00	622	26.1	21.8	3.6	Œ
	バン	牛乳	ぎょうざチゲスープ			ねぎ							1	
			- 週											
	arra.		ハムカツ 間	牛乳	ハム	キャベツ	にんじん	こめ	むぎ				1	
2 (水)		žio.	ボイルキャベツ	のり	ひじき			サラダ油	さとう	632	19.8	19.0	2.1	Œ
2 (31.)	麦入り	0.00	ひじきと大豆のいり煮	さつまあげ	あぶらあげ			こむぎ粉	こんにゃく	032	15.0	15.0	2.1	UE.
	Sith	牛乳	あじのり	大豆									l	
			お は	牛乳	さば	にんじん	キャベツ	2.00	むぎ					
	0		さはのみそ煮	かつおぶし	とり肉	コーン	だいこん	きび	あわ				l	
3 (木)		SNO.	ごま酢あえ	かぶらあげ	COM		1-4N	さといも	でん粉	617	24.2	17.2	1.7	(a
	五穀ごはん	牛乳	吉野汁	のぶりめけ		こまつな							l	٦
								ごま	さとう	-			<u> </u>	
	~3x	~	A = #	牛乳	いかい	しょうが	キャベツ	2.80	むぎ				l	
4 (金)	9	ž.kb	八宝菜豆腐の中華スープ	ぶた肉	えび	たまねぎ	にんじん	サラダ油	でん粉	654	26.9	19.1	2.8	Œ
- (=)			豆乳とココアのデザート	とうふ	明	えのきたけ	ピーマン	ごま油		004	20.5	1	2.0	E
				わかめ	豆乳	たけのこ	ねぎ	1					l	
	麦入り ごはん	牛乳		牛乳	たら	たまねぎ	キャベツ	2.80	むぎ					H
			好き嫌い克服メニュー(魚)			1-040C			භ ප ප්වර්	1	1		I	
	麦入り ごはん	年乳	好き嫌い克服メニュー(魚)			1554) #r	1-11-1							
7 (月)			タラのマリネ	十九 ぶた肉	ob .	ほうれん草	にんじん	でん粉		644	25.1	19.4	2.1	Œ
7 (JI)	麦入りごはん		タラのマリネ いそべあえ			だいこん	にんじん いんげん	ごま	サラダ油	644	25.1	19.4	2.1	Œ
7 (JI)	麦入り ごはん		タラのマリネ	ぶた肉	のり	だいこん もやし	いんげん	ごま	サラダ油	644	25.1	19.4	2.1	Œ
7 (A)	麦入り ごはん 麦入り ごはん	#R	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物			だいこん		ごま		644	25.1	19.4	2.1	(E
	を入り ごはん を入り ごはん		タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 //ツシュドポーク	ぶた肉	のり	だいこん もやし	いんげん	ごま	サラダ油					(la
	を入りごけん	4 乳	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドポーク ゆで野菜	ぶた肉	のり	だいこん もやし たまねぎ	いんげん マッシュルー <i>ム</i>	≝# ≥ #	サラダ油 むぎ	704	25.1 25.9	19.4	2.1	(E
	を入り ごはん を入り ごはん	#R	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 //ツシュドポーク	ぶた肉	のり	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん	いんげん マッシュルー <i>ム</i> もやし	ごま こむ こむぎ粉	サラダ油 むぎ バター					(E
	を入りごけん	4·9.	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドポーク ゆで野菜	おた肉	のり ぶた肉	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ	いんげん マッシュルーム もやし こまつな	ごま こめ こむぎ粉 ごま油	サラダ油 むぎ バター ごま					(la
	を入り ごはん を入り をはん	4 乳	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク 宮oチランチ	本系	<i>の</i> り ぶた肉 ししゃも	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ	いんげん マッシュルーム もやし こまつな	ごま こむぎ粉 ごま油	サラダ油 むぎ バター ごま むぎ					(!
3 (40)	を入りごけん	4·9.	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドポーク ゆで野菜 アシドミルク	おた肉	のり ぶた肉	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが	いんげん マッシュルーム もやし こまつな しいたけ ほうれん草	ごま こむぎ粉 ごま油 こむが こむが	サラダ油 むぎ バター ごま むぎ ごま油					
8 UX	麦入り を入り ごはん を入り ごはん	4-FL	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハツシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク <u>***ランチ</u> ししゃもプライ	本系	<i>の</i> り ぶた肉 ししゃも	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ	いんげん マッシュルーム もやし こまつな	ごま こむぎ粉 ごま油	サラダ油 むぎ バター ごま むぎ	704	25.9	23	2.6	
8 (%)	を入り ごはん を入り をはん	4·9.	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク 富っチランチ ししゃもフライ 生あげの辛味炒め	本系	<i>の</i> り ぶた肉 ししゃも	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが	いんげん マッシュルーム もやし こまつな しいたけ ほうれん草	ごま こむぎ粉 ごま油 こむが こむが	サラダ油 むぎ バター ごま むぎ ごま油	704	25.9	23	2.6	
3 (40)	麦入り を入り ごはん を入り ごはん	4·乳 4·乳	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク <u>宮っチランチ</u> ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし	本系	<i>の</i> り ぶた肉 ししゃも	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが キャベツ	いんげん マッシュルーム もやし こまつな しいたけ ほうれん草	ごま こむぎ粉 ごま油 こむが でまか サラダ油 でん粉	サラダ油 むぎ バター ごま むぎ ごま油	704	25.9	23	2.6	
9 (40)	麦入り 麦入り 麦入り 麦入り 麦入り 麦入り 麦入り	4-FL	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハツシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク ョンチランチ ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし	がた内 牛乳 牛乳 がた肉	のり ぶた肉 ししゃも 厚あげ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん たまなぎ	いんげん マッシュルーム もやし とまつを しいたけ ほうれん草 もやし にんじん	ごま こむぎ粉 こむぎ粉 ごま油 こめ サラダ油 でん粉 さとう	サラダ油 むぎ パター ごま むぎ ごま油 ごま	704 691	25.9	23	2.6	(E
9 (40)	を記述 ・	4·乳 4·乳	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドポーク ゆで野菜 アシドミルク ョンチランチ ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし スパゲティナポリタン ボテトスープ	がた肉 牛乳 牛乳 牛乳 かた肉	のり 多た肉 ししゃも 厚あげ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルー	いんげん マッシュルーム もやし こまつな しいたけ ほうれん草 もやし にんじん ムピーマン	ごま	サラダ油 むぎ パター ごま むぎ ごま油 ごよ じゃがいも こむぎ粉	704	25.9	23	2.6	(E
8 (X) 9 (X)	を記述 ・	4·乳 4·乳	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハツシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク ョンチランチ ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし	がた肉 牛乳 牛乳 牛乳 かた肉	のり 多た肉 ししゃも 厚あげ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルー コーン	いんげん マッシュルーム もやし とまつを しいたけ ほうれん草 もやし にんじん	ごま こむぎ粉 ごま油 こむが粉 でん粉 さどう めん サラダ 油 でん粉	サラダ油 むぎ パター ごま むぎ ごま油 ごま	704 691	25.9	23	2.6	(E
8 (A) 9 (A)	麦入り 麦入り 麦入り 麦入り 麦入り 麦入り 麦入り	4 羽 4 羽 4 羽	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドポーク ゆで野菜 アシドミルク ョンチランチ ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし スパゲティナポリタン ボテトスープ	本 本 表 本 表 本 表 本 表 本 表 本 表 本 表 由 本 表 本 表	がた向 ししゃも 脚あげ ウインナー チーズ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しようが トベルしん たまねぎ マッシュルー コーン トマト	いんげん マッシュルーム もやし とまつを しいたけ ほうれん草 もやし にんじん ム ビーマン パセリ	ごま こむぎ粉 ごま油 こむぎ粉 でん粉 さとう めん サラダ 油 でん粉 さとう めん サラダ 油 でん粉 さとう	サラダ油 むぎ バターごま むぎ 注 さこま しゃがいも ことう	704 691	25.9	23	2.6	(E
7 (月) 8 (水) 9 (水)	を記述 ・	4·R 4·R	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク <u>富っチランチ</u> ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし スパゲティナボリタン ボテトスープ チースドッグ	本味 中味 本味 本味 本味	のり 多た肉 ししゃも 厚あげ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん なまねぎ マッシュルー コーン いぼちゃ	いんげん マッシュルーム もやし こまつき しいたけ ほうれん草 もやし にんじん ム ピーマン パセリ たまねぎ	ごま こめ こむぎ粉 こま油 こめ サラダ油 でんり さどう かん サラダイ油 でんり ここ こめ ここ こめ ここ こんり ここり こんり ここり こんり ここり こうしょく こく こうしょく こうしょく こう こうしょく こうしょく こう こうしょく こう こうしょく こう こうしょく こう	サラダ油 むぎ パター ごま むぎ ごま こま こま これがも こむぎ ことがいも ことがう	704 691	25.9	23	2.6	
9 (x) 0 (x)	差益差益差益差益差益差益差益	4 羽 4 羽 4 羽	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハッシュドポーク ゆで野菜 アシドミルク ロン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	本 本 表 本 表 本 表 本 表 本 表 本 表 本 表 由 本 表 本 表	がた向 ししゃも 脚あげ ウインナー チーズ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しようが トベルしん たまねぎ マッシュルー コーン トマト	いんげん マッシュルーム もやし とまつを しいたけ ほうれん草 もやし にんじん ム ビーマン パセリ	ごま こむぎ粉 ごま油 こむぎ粉 でん粉 さとう めん サラダ 油 でん粉 さとう めん サラダ 油 でん粉 さとう	サラダ油 むぎ バターごま むぎ 注 さこま しゃがいも ことう	704 691 709	25.9 25.1 25.3	23 25.6 26.25	2.6	(E)
8 (X) 9 (X)	差益差益差益差益差益差益差益	4·R 4·R	タラのマリネ いそべあえ ぶた肉ときりぼし大根のいため物 ハツシュドボーク ゆで野菜 アシドミルク ョンチランチ ししゃもフライ 生あげの辛味炒め おひたし スパゲティナボリタン ボテトスープ チースドッグ はちみつ	本味 中味 本味 本味 本味	がた向 ししゃも 脚あげ ウインナー チーズ	だいこん もやし たまねぎ トマト にんじん パセリ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん なまねぎ マッシュルー コーン いぼちゃ	いんげん マッシュルーム もやし こまつき しいたけ ほうれん草 もやし にんじん ム ピーマン パセリ たまねぎ	ごま こめ こむぎ粉 こま油 こめ サラダ油 でんり さどう かん サラダイ油 でんり ここ こめ ここ こめ ここ こんり ここり こんり ここり こんり ここり こうしょく こく こうしょく こうしょく こう こうしょく こうしょく こう こうしょく こう こうしょく こう こうしょく こう	サラダ油 むぎ パター ごま むぎ ごま こま こま これがも こむぎ ことがいも ことがう	704 691	25.9	23	2.6	(3

10/20~24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。

- □ 20日 おいたけごはんの具を「きぜる」 あつやき明を「切る」 □ 21日 パンにやきそばを「はさむ」 □ 22日 然めだいずを「つきむ」 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」



	23,64- (bad)	쇊밥	썔	متينة
今月の平均摂値	656	24.9	20.7	2.3
小学生中学年一人一回あたりの 学校給食摂取基準値	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。