

令和4年度



きゅうしよくよていこんだてひょう

給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

日付	こんだてめい ※きゅうにゆうはまいにちつきます	カロリー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
3 (月)	むぎいりごはん プルコギふういため チンゲンサイととうふのかきたまスープ なし	699 26.3 21.1 2	こめ ごま ごま油	むぎ さとう	牛乳 とうふ たまご	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲン菜
4 (火)	むぎいりごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	609 24 15.6 2	こめ ごま さといも	むぎ さとう でん粉	牛乳 とり肉	さば 花かつお	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん
5 (水)	ハヤシライス ゆでやさい とうにゅうプリンタルト	677 24.4 22.2 2.5	こめ サラダ油	むぎ タルト	ぶた肉	牛乳	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	にんじん キャベツ
6 (木)	ココアあげパン プレーンオムレツ こふきいも はくさいスープ	651 22.7 25.3 2.4	パン グラニュー糖 はるさめ	さとう じゃがいも ごま油	ミルクココア 牛乳 たまご ぶた肉	純ココア たまご	パセリ しいたけ はくさい	こまつな だけのこ にんじん
7 (金)	じゅうさんやこんだて くりおこわ ごましお いかのまつかさやき さっぱりあえ みそけんちんじる	589 28.2 13 2.4	こめ むぎ こんにゃく	サラダ油 さといも	牛乳 のり みそ	紫いか とうふ 花かつお	くり キャベツ にんじん こまつな	こまつな だいこん ごぼう
10~12	あきやすみ							
13 (木)	セルフ焼きそばサンド しゅうまい ナムル セノビーゼリー	645 26.6 23 2.4	パン サラダ油 ごま	焼そばめん ごま油 ゼリー	ぶた肉 青のり しゅうまい	紫いか 牛乳	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ ほうれんそう
14 (金)	むぎいりごはん ハムカツ ゆでやさい ひじきとだいずのいりに	648 22.9 15.4 2	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう	牛乳 ひじき 大豆	ハムカツ さつま揚げ 油揚げ	キャベツ にんじん	とうもろこし
17 (月)	まいたけごはん あつやきたまご もやしと二らのごまあえ みそしる	634 27.4 16.7 2.5	こめ こんにゃく ごま	むぎ さとう じゃがいも	油揚げ 牛乳 わかめ 花かつお	とり肉 たまご みそ	まいたけ にんじん もやし たまねぎ	ごぼう 枝豆 にら
18 (火)	むぎいりごはん しろみさかなのみそチーズやき いそべあえ ぶたにくときりほしだいこんのいたためもの	662 27.8 18.9 1.8	こめ マヨネーズ さとう	むぎ サラダ油 ごま	牛乳 ぶた肉 チーズ	ホキ のり	ほうれんそう にんにく 切干大根	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ
19 (水)	はちみつパン マカロニクリームに ゆでやさい いちごパンナコッタ	670 22.3 21.3 2.1	パン 小麦粉 サラダ油	はちみつ マーガリン マカロニ	とり肉	牛乳	グリーンピース にんじん たまねぎ もやし	マッシュルーム キャベツ
20 (木)	むぎいりごはん あげぎょうざ ハンサンスウ マーボーどうふ	644 23.8 19.9 1.8	こめ ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	とうふ みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ しいたけ	にんじん にんにく だけのこ にんじん
21 (金)	むぎいりごはん ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	685 21.6 19.1 1.9	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも	牛乳 チーズ しいたけ	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ
24 (月)	うんどうかい ぶりかえきゅうじつ							
25 (火)	にしよくどん (いりたまご・とりそぼろ) どさんこじる メープルマフィン	746 32.5 23.3 2.2	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう バター	たまご 牛乳 わかめ 花かつお	とり肉 ぶた肉 みそ	えだまめ にんじん とうもろこし にんにく	しょうが もやし ねぎ
26 (水)	コッペパン いちごジャム いかとさつまいものあげに しおこんぶあえ ひじきとたまごのスープ きよほうゼリー	691 25.2 20.4 2.6	パン さつまいも さとう	でん粉 サラダ油 ゼリー	牛乳 こんぶ とうふ たまご	いか ひじき ベーコン	いちご キャベツ にんじん きよほう	パセリ きゅうり ほうれんそう
27 (木)	むぎいりごはん しろみさかなフライ おひたし さといものちゅうかに	646 25.1 16.5 1.7	こめ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	むぎ パン粉 さといも さとう	牛乳	ホキ ぶた肉	パセリ はくさい にんじん にんにく	こまつな もやし しょうが
28 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのみそつけやき ごますあえ たいこんとこんにゃくのいたためもの	669 25.8 22.5 2.3	こめ さとう サラダ油 こんにゃく	むぎ しらたき ごま	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	しょうが キャベツ だいこん	きゅうり にんじん きぬさや
31 (月)	ハロウィンこんだて わかめごはん かぼちゃハンバーグ ゆでやさい ようふうたまごスープ パンキンパバロア	687 24.2 18.9 2	こめ じゃがいも	むぎ でん粉	牛乳 ベーコン	ハンバーグ たまご	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数17回、米飯給食13回、米粉パン0回、市産小麦使用4回

★ 10月の平均値

エネルギー660kcal たんぱく質25.3g 脂質19.5g 塩分2.1g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【10月の地産地消】

にんじん きゅうり ねぎ キャベツ さつまいも こめ

今月の給食目標：好き嫌いをしないで食べよう