

給食献立予定表 10月

宇都宮市立平石北小学校

日 付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) タバ(%) ししつ(%)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の へ る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	むぎいりごはん はっぼうさい ギョウにゅう はるさめスープ シューアイス	627 23.2 16	牛乳 紫いか	ぶた肉 ロースハム	しょうが たまねぎ たけのこ	はくさい にんじん こまつな	こめ 片栗粉 はるさめ さとう	むぎ サラダ油 純ごま油
2 (水)	パンズパン てりやきチキンサンド レタス ギョウにゅう トマトスープ アセロラゼリー	569 25 22.5	とり肉 ベーコン	牛乳	レタス キャベツ パセリ	たまねぎ トマト アセロラ	パン 片栗粉	さとう
3 (木)	やきおにぎり けんちんうどん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ しおこんぶあえ	550 21.1 16.4	花かつお 牛乳 にわとり卵	みそ ちくわ こんぶ	だいこん ごぼう キャベツ	にんじん のり きゅうり	こめ こんにゃく さといも	薄力粉 サラダ油
4 (金)	むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう かいそうサラダ けんさんヨーグルト	679 20.4 18.2	ぶた肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん かいそう とうもろこし	むぎ じゃがいも	サラダ油 こめ
7 (月)	むぎいりごはん ぶたのみそづけやき ギョウにゅう からしあえ ひじきのいりに	687 27.2 22.5	牛乳 みそ 大豆	ぶた肉 ひじき あぶらあげ	しょうが にんじん	もやし こまつな	こめ さとう サラダ油	むぎ こま こんにゃく
8 (火)	むぎいりごはん ししゃもフライ ギョウにゅう こますあえ みそしる	620 21.6 17.4	牛乳 わかめ 花かつお	ししゃも みそ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油 さとう じゃがいも	むぎ しらたき こま
9 (水)	コッペパン あんかけやきそば ギョウにゅう ちゅうかスープ チーズ	557 23.8 20.3	牛乳 わかめ	ぶた肉 チーズ	しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ	キャベツ にんじん もやし	パン 小麦粉 サラダ油	さとう 純正ごま油 片栗粉
10 (木)	むぎいりごはん にらまんじゅう ギョウにゅう ナムル にくだんごスープ	543 18.3 14.4	牛乳	ぶた肉	ほうれんそう にんじん たけのこ ごぼう	もやし はくさい こまつな	こめ 薄力粉 はるさめ	むぎ 純ごま油
11 (金)	むぎいりごはん セルフにしょくどん ギョウにゅう まろやかみそしる なし	681 30.7 22	にわとり卵 牛乳 みそ 花かつお	とり肉 あぶらあげ とうにゅう	えだまめ だいこん ごぼう なし	しょうが にんじん ねぎ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
14日(月)～16日(水)  あ き や す み 								
17 (木)	むぎいりごはん ササミチーズフライ ギョウにゅう パンサンスー わかめスープ	638 22.4 19.1	牛乳 とうふ ササミ	チーズ わかめ	きゅうり もやし	にんじん ねぎ	こめ サラダ油 さとう こま	むぎ はるさめ 純ごま油
18 (金)	こめこパン かぼちゃグラタン ギョウにゅう ゆでやさい カレースープ ジャム	578 24 20.6	牛乳 とり肉	にわとり卵	キャベツ ブロッコリー パセリ	にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ じゃがいも	マカロニ サラダ油
21 (月)	むぎいりごはん ハンバーグ ギョウにゅう やさいのソテー みそしる	591 25.9 14.9	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 花かつお	ほうれんそう とうもろこし ねぎ	もやし たまねぎ	こめ さとう	むぎ マーガリン
23 (水)	コッペパン フルーツクリームサンド ギョウにゅう とりのハーブやき ゆでやさい	586 26.2 22.3	とり肉	牛乳	みかん にんじん こまつな	ハイン もやし	小麦粉	サラダ油
24 (木)	むぎいりごはん ホッケのいちやほし ギョウにゅう ゆかりあえ みそしる	588 26.5 15.6	牛乳 ゆかり みそ	ホッケ 花かつお	キャベツ もやし たまねぎ	きゅうり にら	じゃがいも こめ むぎ	
25 (金)	むぎいりごはん えびしゅうまい ギョウにゅう はるさめとにらのいためもの ポテトスープ	735 24 22.1	牛乳	ぶた肉 ベーコン	しょうが たまねぎ パセリ	にんじん にら	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ はるさめ さとう
28 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さんまのしおや き だいこんおろし とんじる レ モンタルト	715 31.7 22.9	牛乳 ぶた肉 みそ	さんま とうふ 花かつお	だいこん こまつな	にんじん	こめ さといも サラダ油	むぎ こんにゃく
29 (火)	なめし とりにくとだいすのみそいため ギョウにゅう はくさいスープ プリン	614 26.7 16.9	牛乳 大粒大豆	とり肉 みそ	こまつな たけのこ はくさい	にんじん いんげん	こめ 片栗粉 さとう 純ごま油	むぎ サラダ油 はるさめ
30 (水)	とりにくのからあげ あつやきたまご ミニトマト ブロッコリー ギョウにゅう	650 28.4 18.4	牛乳 にわとり卵	とり肉	しょうが	ブロッコリー	こめ 片栗粉	むぎ
31 (木)	スパゲティー クリームソース ギョウにゅう こんにゃくサラダ かぼちゃのセレクトデザート (むしケーキ・パバロア)	679 27 24	紫いか バター 生クリーム	ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ かいそう	にんじん パセリ とうもろこし かぼちゃ	こんにゃく さとう	小麦粉

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数20回、米飯給食13回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 10月の平均値

エネルギー648kcal たんぱく質24.0g 脂質17.8g 塩分2.0g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【10月の地産地消】

きゅうり ミニトマト ねぎ ピーマン 大豆 キャベツ