

# 給食献立予定表



宇都宮市立平石北小学校

| 日付     | こ ん だ て め い                                           | 加リ-(kcal)<br>タバ(%)<br>しつ(%) | お も な ざ い り ょ う           |                    |                                |                                  |                             |                          |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
|        |                                                       |                             | 血やにくになる                   |                    | 体の調子をととのえる                     |                                  | 力や熱のもとになる                   |                          |
| 1 (木)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ わふうきのソース<br>みそしる つきみゼリー       | 642<br>24.7<br>18.5         | 牛乳<br>あぶらあげ<br>花かつお       | ぶた肉<br>とうふ<br>みそ   | だいこん<br>えのきたけ<br>ほうれん草         | ほんしめじ<br>ねぎ<br>みかん               | こめ<br>さとう                   | むぎ                       |
| 2 (金)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー<br>ゆかりあえ やさいスープ                 | 632<br>26.5<br>18.3         | 牛乳                        | 鶏肉                 | ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん             | にんにく<br>もやし<br>たまねぎ              | こめ<br>小麦粉<br>サラダ油           | むぎ<br>片栗粉<br>さとう         |
| 5 (月)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのワインやき ごますあえ<br>だいこんとこんにゃくのいために | 608<br>26.5<br>14.6         | 牛乳<br>とり肉                 | ぶた肉                | しょうが<br>とうもろこし<br>にんじん<br>たまねぎ | キャベツ<br>だいこん<br>きぬさや             | サラダ油<br>しらたき<br>むぎ<br>こんにゃく | さとう<br>こめ<br>こま          |
| 6 (火)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっほうさい<br>エスニックスープ                     | 642<br>22.1<br>16.1         | 牛乳<br>紫いか                 | ぶた肉<br>豆乳          | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>にんにく   | はくさい<br>にんじん<br>レタス              | こめ<br>片栗粉<br>はるさめ<br>さとう    | むぎ<br>サラダ油<br>純ごま油       |
| 7 (水)  | あげパン ぎゅうにゅう オムレツ<br>ミニトマト はくさいのスープ                    | 591<br>20.8<br>26.1         | ココア<br>にわとり卵              | 牛乳                 | はくさい<br>にんじん<br>えのきたけ          | ねぎ<br>トマト                        | 小麦粉                         | さとう                      |
| 8 (木)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに<br>ごまあえ よしのじる                   | 664<br>24.8<br>22.3         | 牛乳<br>とり肉                 | さば<br>花かつお         | キャベツ<br>にんじん<br>こまつな           | もやし<br>だいこん                      | こめ<br>こま<br>さといも            | むぎ<br>さとう<br>片栗粉         |
| 9 (金)  | むぎいりごはん ハッシュドポーク ぎゅうにゅう<br>ゆでやさい オレンジ                 | 623<br>20.4<br>17.4         | ぶた肉<br>牛乳                 | バター                | たまねぎ<br>パセリ<br>キャベツ<br>にんじん    | マッシュルーム<br>トマト<br>とうもろこし<br>オレンジ | こめ<br>小麦粉                   | むぎ                       |
| 12 (月) | あ さ や す み                                             |                             |                           |                    |                                |                                  |                             |                          |
| 13 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのチーズフライ<br>おひたし さといものちゅうかに    | 624<br>24.1<br>16.4         | 牛乳<br>チーズ                 | メルルーサ<br>ぶた肉       | パセリ<br>はくさい<br>にんじん<br>しょうが    | こまつな<br>だいこん<br>しょうが             | こめ<br>小麦粉<br>サラダ油<br>こんにゃく  | むぎ<br>パン粉<br>さといも<br>さとう |
| 14 (水) | セルフやきそばサンド (コッペパン・やきそば)<br>ぎゅうにゅう ナムル いちごのムース         | 635<br>23.4<br>17.3         | ぶた肉<br>牛乳                 | 紫いか                | キャベツ<br>にんじん<br>もやし            | たまねぎ<br>こまつな<br>いちご              | 小麦粉<br>サラダ油<br>さとう          | 純ごま油                     |
| 15 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>ブルコギふういたためもの<br>チンゲンサイととうふのかきたまスープ  | 594<br>22.4<br>17.2         | 牛乳<br>とうふ                 | ぶた肉<br>にわとり卵       | にんにく<br>にんじん<br>たまねぎ<br>チンゲン菜  | しょうが<br>もやし                      | こめ<br>こま<br>純ごま油            | むぎ<br>さとう                |
| 16 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー<br>こんにゃくサラダ ヨーグルト               | 735<br>25.9<br>24.8         | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト        | 牛肉<br>海草           | たまねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし         | にんじん<br>キャベツ                     | こめ<br>サラダ油<br>こんにゃく         | むぎ<br>じゃがいも              |
| 19 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>セルフにしょくどん<br>こんさいのすましじる ゼリー         | 680<br>28.5<br>19.4         | 牛乳<br>とり肉                 | にわとり卵<br>花かつお      | えだまめ<br>にんじん<br>ごぼう            | しょうが<br>だいこん<br>アセロラ             | こめ<br>サラダ油<br>こんにゃく         | むぎ<br>さとう<br>片栗粉         |
| 20 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ<br>ナムル マーボーどうふ                  | 620<br>23.2<br>19.6         | 牛乳<br>ぶた肉                 | とうふ<br>みそ          | キャベツ<br>にんじん<br>しょうが<br>たまねぎ   | もやし<br>にんにく<br>たけのこ<br>にら        | こめ<br>さとう<br>こま<br>片栗粉      | むぎ<br>サラダ油<br>純ごま油       |
| 21 (水) | コッペパン ぎゅうにゅう ジャム<br>たまねぎとコーンのソテー<br>あじのチーズやき カレースープ   | 658<br>29.7<br>26           | 牛乳<br>チーズ                 | あじ<br>ぶた肉          | たまねぎ<br>ほうれん草<br>もやし           | にんじん<br>とうもろこし<br>いちご            | 小麦粉<br>マカロニ<br>サラダ油         | さとう<br>じゃがいも             |
| 22 (木) | なめし ぎゅうにゅう コロッケ<br>おひたし みそしる                          | 646<br>19.7<br>19.4         | 牛乳<br>わかめ<br>みそ           | とうふ<br>花かつお        | キャベツ<br>にんじん                   | もやし<br>たまねぎ                      | こめ<br>サラダ油                  | むぎ<br>じゃがいも              |
| 23 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのつけこみやき<br>からしあえ まろやかみそしる       | 641<br>23.4<br>21.6         | 牛乳<br>あぶらあげ<br>みそ<br>花かつお | とり肉<br>とうふ<br>調整豆乳 | ねぎ<br>もやし<br>こまつな<br>ごぼう       | にんじん<br>はくさい<br>だいこん             | こめ<br>こま<br>こんにゃく           | むぎ<br>さとう                |
| 26 (月) | まいたけごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご<br>もやしとにらのごまあえ                 | 629<br>20.3<br>17.2         | あぶらあげ<br>たまご焼き            | 牛乳                 | まいたけ<br>にんじん<br>もやし            | ごぼう<br>むぎ枝豆<br>にら                | こめ<br>こんにゃく<br>こま           | むぎ<br>さとう                |
| 27 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのてりやき アーモンドあえ<br>みそしる         | 608<br>23.4<br>17.7         | ミニミカマス<br>花かつお            | 牛乳<br>あぶらあげ        | こまつな<br>もやし<br>たまねぎ            | キャベツ<br>だいこん                     | こめ<br>アーモンド                 | むぎ                       |
| 28 (水) | こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう<br>ナポリタン ゆでやさい                   | 588<br>23.9<br>23.5         | 牛乳<br>チーズ                 | ぶた肉                | たまねぎ<br>ピーマン<br>キャベツ           | にんじん<br>トマト<br>もやし               | 米粉<br>小麦粉<br>チョコ            | さとう<br>サラダ油              |
| 29 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>やきにくいため みそしる                        | 558<br>24.6<br>14.7         | 牛乳<br>あぶらあげ<br>花かつお       | ぶた肉<br>わかめ<br>みそ   | ニンニク<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だいこん   | しょうが<br>もやし<br>にら                | こめ<br>サラダ油                  | むぎ<br>さとう                |
| 30 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ<br>いそべあえ みそしる                     | 601<br>24<br>16             | 牛乳<br>みそ<br>花かつお          | ポークハム<br>のり        | ほうれん草<br>キャベツ<br>たまねぎ          | もやし<br>だいこん                      | こめ<br>小麦粉<br>サラダ油           | むぎ<br>パン粉                |

※ 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21回、米飯給食16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629kcal たんぱく質23.9g 脂質19.1g 塩分2.0g

## ★ 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24.0g 脂質18.0g 塩分2.0g

### 【10月の地産地消】

きゅうり ミニトマト たまねぎ  
にんじん キャベツ こめ

