



今月の給食目標：食後の過ごし方を工夫しよう									
日付	こ ん だ て め い	学校 園共 通	行事など	17種 [*] -kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う				
					あかいしょくひん 血やにくくなる		みどりのしょくひん 体の調子をとのえる		きいろのしょくひん 力や熱のもとになる
1 (水)	麦入りごはん ブルコギ風炒め物 豆腐のかき玉スープ		韓国メニュー	647 26.7 21.1 1.7	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ たまご	にんにく にんじん にら たまねぎ もやし 干しいたけ チンゲン菜 えのきだけ	ごめ むぎ さとう ごま油		
2 (木)	麦入りごはん 白身魚のピリ辛焼き おひたし 豚肉とじゃが芋の煮物		細谷の新米	627 26.8 12.4 2.1	牛乳 ぶた肉 たら	しょうが にんにく りんご ねぎ もやし たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん グリーンピース	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 しらたき		
3 (金)	麦入りごはん セルフタコライス もずくスープ シークワーサーゼリー		沖縄メニュー	670 26.7 26.8 21.2 3.2	ぶた肉 大豆 チーズ もずく	ぎゅう肉 レバー 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 干しいたけ みつば しょうが トマト レタス ねぎ たけのこ シークワーサー	ごめ むぎ サラダ油 さとう ゼリー	
6 (月)	さつまいもごはん 和風ハンバーグ ごまあえ みそけんちん汁 月見だんご		十五夜	664 23.3 17.8 2.2	牛乳 豆腐 かつお節 みそ	とり肉 ぶた肉 みそ	だいこん たまねぎ ごまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぎ にんにく	ごめ もちごめ むぎ さつまいも でん粉 ごま さとう あずき こんにゃく さといも	
7 (火)	パン イチゴジャム 野菜スープ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ			673 27.3 27 2.5	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが レモン パセリ いんげん たまねぎ にんじん キャベツ もやし ごまつな	小麦粉 でん粉 じゃがいも サラダ油 さとう	
8 (水)	麦入りごはん 白身魚の香味焼き からしあえ かんぴょうの卵とじ			623 28.2 16.1 2.4	牛乳 たまご みそ わかめ	かつお節	にんにく ねぎ ほうれん草 もやし にんじん かんぴょう たまねぎ しょうが	ごめ むぎ さとう 春雨 ごま	
9 (木)	麦入りごはん 鶏肉の味噌漬け ごま酢あえ 大根とこんにゃくの炒め煮			646 24.8 19.6 2.1	牛乳 みそ	とり肉	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ コーン だいこん グリーンピース	ごめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダ油	
10 (金)	セルフ焼きそばサンド シューマイ ナムル 目の愛護デーゼリー		目の愛護デー	682 27.8 20.9 2.8	ぶた肉 のり 牛乳		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし ブルーベリー	小麦粉 中華めん サラダ油 ごま油	
16 (木)	麦入りごはん ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト			681 20.7 19.8 2.5	牛乳 海草サラダ	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 こんにゃく	
17 (金)	麦入りごはん 生揚げのピリ辛炒め きびなごのカリカリフライ おひたし		細谷の新米	674 25.3 23.8 1.3	牛乳 なまあげ	きびなご ぶた肉	えのきだけ にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが もやし 切干大根 ほうれん草 キャベツ	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 ごま油 でん粉	
20 (月)	まいたけごはん 五目厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ みそ汁			628 27.4 17.9 2.8	とり肉 たまご わかめ みそ かつお節 もずく	牛乳 豆腐	まいたけ ほうれん草 ねぎ ごぼう もやし にら たけのこ しいたけ えだまめ	ごめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごま	
21 (火)	きなこ揚げパン 肉だんご のりサラダ 韓国風みそ汁			641 32.6 28.1 2.6	きな粉 牛乳 とり肉 豆腐 まわかめ のり みそ 大豆 かつお節	牛乳 ぶた肉	ほうれん草 もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	米粉 さとう サラダ油 ごま油	
22 (水)	麦入りごはん 八宝菜 春雨中華スープ フルーツ杏仁風プリン			595 19.6 14.2 2.2	牛乳 白身魚 わかめ	ぶた肉 ロースハム 豆乳	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン もも	ごめ むぎ さとう じゃがいも でん粉 サラダ油 はるさめ ごま油 さとう	
23 (木)	麦入りごはん さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁 ひじきばっば			626 23.9 20.5 2	牛乳 とり肉 ひじき	さば かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん ごまつな	ごめ むぎ さとう でん粉	
24 (金)	麦入りごはん ハンバーグマッシュルームソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング みそ汁 洋梨ゼリーorぶどうゼリー		セレクトメニュー	655 24.7 19.4 1.8	牛乳 豆腐 みそ	とり肉 かつお節 ぶた肉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム プロックリー ほうれん草 パセリ ラフランス ぶどう	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油	
27 (月)	麦入りごはん 揚げ餃子 パンサンスー 麻婆豆腐			695 23.5 23.3 1.8	牛乳 ぶた肉	豆腐	にら ねぎ 干しいたけ にんじん もやし しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも 春雨 ごま油 さとう ごらめ	
28 (火)	米粉パン みかんジャム ひじきスープ いかとさつま芋の揚げ煮			613 25.2 21.5 2.3	牛乳 豆腐 ひじき	いか ぶた肉	れんこん いんげん にんじん ほうれん草	米粉 みかんジャム でん粉 さつまいも サラダ油 さとう	
29 (水)	麦入りごはん きゅうりのキムチ和え いわしの梅醤油煮 トマト豚汁			622 28.4 16.9 2.2	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし 豆腐 かつお節	きゅうり もやし にんじん にんにく トマト しょうが キャベツ いんげん	ごめ むぎ さとう じゃがいも ごま油 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	
30 (木)	麦入りごはん モロのから揚げ きりぼしだいこん 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋		宮っころんち 細谷の新米	626 25.4 18.4 1.6	牛乳 さけ みそ	のり 豆腐 かつお節	切干大根 もやし ごぼう ほうれん草 にんじん ねぎ はくさい だいこん	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 ごま油 こんにゃく 小麦粉	
31 (金)	はちみつパン かぼちゃのシチュー ゆで野菜 和風ドレッシング ハロウィンデザート(ベリープリン)		ハロウィンメニュー	653 21.9 25 2.1	とり肉 生クリーム	牛乳 豆乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ コーン プロックリー ブルーベリー	小麦粉 はちみつ さとう マーガリン サラダ油	

給食回数：20回 米飯回数：15回 パン回数：4回 米粉回数：1回 麺回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の**太字**は細谷地区産（JAみどり会）の野菜を納めていただきます。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。（提供される日は違います。）
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

10月平均	エネルギー647Kcal たんぱく質25.5g 脂質20.1g 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

～豆知識～

万博の開催と一緒にやってきた世界の料理は今月で終わりです。万博は10月13日で閉幕します。5月から10月までの世界の料理を実施しましたが、何を食べたか覚えてますか？最終月はお隣の国韓国です。世界の料理や食文化に触れ、その国を知るきっかけになりましたか？

