

10月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日 付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる			
3 (月)	こめこパン りんごジャム	牛乳	さけのホイイルやき ゆでやさい(ごま) かめまのインドに	こめこパン マーガリン こんにやく さとう	りんごジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー にんじん	648 36.3 23.5 2.7	国体メニュー ご当地料理		
4 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	レバーのたつたあげ からしあえ まろやかみそしる	こめ でんぶん こんにやく あぶらあげ	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう レバー みそ とうにゅう かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	632 26.0 17.6 2.4	鉄分強化		
5 (水)	パン	牛乳	セルフやきそばサンド しゅうまい ナムル いちごゼリー	コッペパン あぶら ごま さとう	やきそばめん ごまあぶら こむぎこ いちごゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく のり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが	653 25.7 22.4 2.4	県産 デザート		
6 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	アンサンブルエッグ ゆでやさい(あおじそ) ましこのビルマじる	こめ じゃがいも でんぶん	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな なす さやいんげん たまねぎ トマト	619 19.6 19.7 1.7	ご当地料理		
7 (金)	くり おこわ	牛乳	さののくろからあげ さっぱりあえ みそけんちんじる	こめ こんにやく さといも くり	もちごめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ かつおぶし	にんにく にんにく しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう	669 24.0 22.0 2.3	ご当地料理 十三夜献立		
11日(火)～12日(水) 学期間休業											
13 (木)	パン はちみつ	牛乳	いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ ブルーベリーゼリー	コッペパン でんぶん さとう あぶら	はちみつ さつまいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう いか ひじき とうふ ベーコン たまご	パセリ ほうれんそう にんじん	663 23.9 19.7 2.4	さつまいも の日 目の愛護デー ゼリー		
14 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	まいたけごはんのぐ やさしいりあつやきたまご もやしとにらのごまあえ	こめ さとう こんにやく	むぎ あぶらあげ ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく	まいたけ ごぼう にんじん えだまめ もやし にら	640 22.8 23.2 1.8			
17 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	やしきしゃも おひたし なまあげのからみいため	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ ぶたにく かつおぶし	えのき にんじん しょうが ねぎ キャベツ きりほしだいこん	699 30.8 26.2 1.8			
18 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ゆでやさい(わふうごま) オレンジ	こめ バター	むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな にんじん かんぴょう オレンジ	681 25.3 20.2 1.8			
19 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	あげぎょうざ バンサンスウ マーボーどうふ	こめ こむぎこ さとう あぶら	むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にら ほししいたけ ねぎ	634 22.5 18.5 1.7			
20 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	さばのみそに ごまあえ よしのじる	こめ ごま さといも	むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	628 23.6 20.0 1.8	秋土用入		
21 (金)	きなこ あげパン	牛乳	オムレツ こふきいも はくさいスープ	コッペパン あぶら はるさめ	さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ オムレツ ぶたにく	パセリ こまつな ほししいたけ たけのこ はくさい にんじん	706 25.4 28.0 2.4	運動会準備		
25 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ(ちゅうかごま) ヨーグルト	こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう 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 コーン	705 21.6 19.9 2.2			
26 (水)	ぶどう パン	牛乳	とりにくのケチャップあえ ゆでやさい(コーン) やさいスープ	コッペパン さとう	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レーズン コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	692 23.3 26.3 2.4			
27 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグ きのソース みそしる 選択 さつまいもどくりのタルト りんごのタルト	こめ さとう	むぎ あぶらあげ 選 択	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん しめじ まいたけ えのきたけ ほうれんそう	いもくり りんご 708 706 25.4 25.6 22.8 22.1 2.0 2.0	選択給食		
28 (金)	おにぎりのひ	牛乳	さけのマリネ いそべあえ きりほしだいこんのいためもの	でんぶん あぶら のり	さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	レモン たまねぎ にんにく にんじん きりほしだいこん いんげん こまつな キャベツ	375 22.2 18.2 1.7			
31 (月)	はちみつ パン	牛乳	かぼちゃのシチュー ゆでやさい(たまねぎ) パンプキンパフ	コッペパン こむぎこ あぶら	はちみつ マーガリン パンプキンパフ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム チーズ	にんじん ★かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ もやし	650 24.4 21.4 2.1	ハロウィン 献立		

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
エネルギー 647kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.7g 食塩相当量 2.1g

10月の給食目標

しょくご す かた くふう

食後の過ごし方を工夫しよう



むだにしない.いたくない減らそう食品ロス



★が付いているものは、白楊高校から届けていただく予定の食材です。
※使用食材や献立が変更となる場合がありますので、ご了承ください。