

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		おもなざいりょう						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				
1 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	はっぼうさい(はくさい) ちゅうかスープ おこめのムース	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 いか わかめ	ぶた肉 むきえび たまご	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな	キャベツ にんじん ピーマン こまつな	605 21.9 16.1 1.9	B日課
2 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	おやこどん みそしる ぶどうゼリー	こめ ざらめ	むぎ	牛乳 たまご わかめ かつおぶし	とり肉 とうふ みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ	にんじん むきえだまめ ぶどう	650 27.2 18.4 2.1	B日課
3 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	あげぎょうざ バンサンスー マーボーどうふ	こめ ざらめ さとう サラダ油	むぎ はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	にんじん にんにく たけのこ ほしいたけ	634 22.5 18.5 1.7	
4 (金)	こめこパン チョコクリーム	牛乳	ナポリタン ゆでやさい(わかめいり) あおじそドレッシング バナナ	こめこパン スパゲティー	カカオ サラダ油	牛乳 チーズ	ベーコン わかめ	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん ピーマン キャベツ バナナ	634 23.1 18.9 2.4	
7 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ハムカツ ごまあえ ひじきとだいのりに	こめ サラダ油 ごま こんにゃく	むぎ さとう あぶらあげ パンこ	牛乳 ひじき だいのり	ハム さつまあげ	ほうれんそう キャベツ	にんじん	649 22.2 19.5 1.9	
8 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	しゃけのマリネ わかめふりかけ いそべあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ でんぶん サラダ油	むぎ さとう ごま	牛乳 のり	さけ ぶた肉	レモン ほうれんそう にんにく きりほしだいこん	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん	648 25.3 18.5 1.5	
9 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのみそづけ ごますあえ だいこんとこんにゃくいために	こめ ざらめ こんにゃく	むぎ ごま サラダ油	牛乳 みそ	ぶた肉 とりひき肉	しょうが にんじん きぬさや スイートコーン	かんぴょう キャベツ だいこん	676 25.6 22.5 1.8	
10 (木)	まっちゃん あげパン	牛乳	オムレツ こふきいも はくさいスープ ブルーベリーゼリー	パン さとう はるさめ	サラダ油 じゃがいも ごま油	牛乳 たまご	ぶた肉	パセリ ほしいたけ はくさい ブルーベリー	こまつな たけのこ にんじん	688 22.2 25.1 2.3	目のあいごデー
11 (金)	くり おこわ	牛乳	いかてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじる	おこわ サラダ油	こむぎこ こんにゃく	牛乳 たまご さといも みそ	いか のり とうふ かつおぶし	くり キャベツ にんじん ごぼう	こまつな だいこん	650 27.6 16.9 1.7	十三夜献立 おはなし きゅうしょく
14 (月)	 スポーツの日										
15日(火)～16日(水) 学期間休業日											
17 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	プルコギふういためもの チンゲンさいととうふのかきたまスープ フルーツあんぱんプリン	こめ ごま ごま油	むぎ ざらめ	牛乳 とうふ たまご	ぶた肉 わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	にら あんぱん チンゲンサイ	680 25.3 21.1 1.7	
18 (金)	コッペ パン	牛乳	セルフやきそばサンド しゅうまい ナムル	パン サラダ油 ごま	やきそばめん ごま油 こむぎこ	牛乳 ぶた肉	いか のり	キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	658 28 22.9 2.4	
21 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ポークカレー ヨーグルト こんにゃくサラダ てづくりドレッシング	こめ サラダ油 こんにゃく ごま油	むぎ じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	チーズ かいそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん にんにく ホールコーン	712 21.6 20.9 2.7	
22 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなチーズフライ おひたし さといものちゅうかに	こめ こむぎこ サラダ油 ざらめ	むぎ パンこ こんにゃく ごま油	牛乳 たまご かつおぶし ぶた肉	ホキ チーズ さといも	パセリ はくさい にんじん しょうが	こまつな もやし	652 26.2 17.2 1.7	
23 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフまいたけごはん あつやきたまご もやしとにらのごまあえ	こめ あぶらあげ ごま	むぎ ざらめ	牛乳 たまご	とり肉	まいたけ にんじん もやし	ごぼう えだまめ にら	603 24.7 17.2 1.5	
24 (木)	クロ ワッサン	牛乳	チキンポトフ フルーツババロア(いちご)	パン	じゃがいも	牛乳	とり肉	にんじん キャベツ いんげん もも	たまねぎ セロリー いちご パイン	599 18.4 24.7 1.3	
25 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	ソースかつどん ポイルキャベツ どさんこじる	こめ ざらめ じゃがいも	むぎ サラダ油 バター	牛乳 みそ かつおぶし	ぶた肉 わかめ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん ホールコーン にんにく	655 24.3 16.2 2.7	うどんかい じゅんぴ
28 (月)	 運動会代休日										
29 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのかばやき こまつなにびたし かんぴょうのたまごとし(みそ)	こめ でんぶん ざらめ あぶらあげ	むぎ サラダ油 ごま	牛乳 ちりめんじゃこ みそ たまご かつおぶし	いわし	しょうが かんぴょう ねぎ ほうれんそう	こまつな たまご にんじん	677 27.4 22.6 2.0	陸上大会
30 (水)	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 でんぶん	むぎ さとう	牛乳 とり肉 みそ	さば さといも かつおぶし	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	626 23.7 19.8 1.7	
31 (木)	むぎいり ごはん	アシド ミルク	ハンバーグ サニーレタス(フレンチドレッシング) あきのかおりのシチュー	こめ ざらめ こむぎこ	むぎ サラダ油 マーガリン	牛乳 とり肉 だっしふんにゅう なまクリーム	ぶたひき肉 むきえび	かぼちゃ しいたけ にんじん	しめじ たまねぎ	686 25.8 12.2 1.7	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 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
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 651kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.4g 食塩相当量 1.9g

*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。