

10月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】

きゅうしょくこんだてよていひょう



10がつのもくひょう:すききらいしないでたべよう

\*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひにち	ようび	こんだてめい			加リ-(kcal) タバコ質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
1	水	むぎいりごはん		やきにく チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	640 29.7 19.1	ぎゅうにゅう もみのり みそ	ぶたにく とうふ きわかめ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	キャベツ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら	むぎ あぶら すりごま
2	木	むぎいりごはん		ポークハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	641 21.1 20.0	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	ポークハム だいず	キャベツ にんじん	きゅうり	こめ あぶら パンこ	むぎ さとう こむぎこ
3	金	セルフやきそば サンド		わんたんスープ ヨーグルト	685 26.0 20.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	あおのり ヨーグルト	キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	パン あぶら	ちゅうかめん ワントン
6	月	◆じゅうごや◆ むぎいりごはん		ハンバーグわふうソース けんちんじる じゅうごやゼリー	649 25.4 18.8	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく ぶたにく	だいこん えのきたけ しそ ごぼう	しめじ まいたけ にんじん こまつな	こめ さとう ゼリー	むぎ あぶら さといも
7	火	やきうどん		チキンナゲット マカロニサラダ とうにゅうプリン	675 23.0 34.0	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	いか とりにく	しょうが にんじん もやし	キャベツ しいたけ きゅうり	あぶら うどん ノリツマミ	なると マカロニ
8	水	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 グレープゼリー	630 20.2 16.4	ぎゅうにゅう えだまめ	たまご	まいたけ にんじん もやし	ごぼう にら	こめ こんにゃく すりごま	むぎ さとう
9	木	むぎいりごはん (スパッルあじのり)		しろみさかなフライ わふうサラダ だいこんとこんにゃくのいために	697 27.2 23.0	ホキ あじのり	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん さやえんどう	もやし だいこん	こめ こむぎこ さとう	むぎ パンこ あぶら
10	金	むぎいりごはん		セルフにしよくどんのぐ こんさいのすましじる	660 27.3 22.5	たまご とりにく	ぎゅうにゅう えだまめ	にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	こめ さとう	むぎ かたくりこ
16	木	ツナトースト		あおじそサラダ ようふうたまごスープ	666 27.0 28.0	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	パセリ セロリ ブロッコリー	パン マーガリン かたくりこ	トレッシング じゃがいも
17	金	むぎいりごはん		とりにくのしちみやき しおこんぶあえ まろやかみそしる	615 25.2 18.7	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	とりにく あぶらあげ	ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	にんにく きゅうり だいこん	こめ さとう	むぎ ごまあぶら
20	月	むぎいりごはん		とりにくとだいずのみそいため きゃべつとさつまあげのみそしる	652 26.5 20.2	ぎゅうにゅう だいず さつまあげ	とりにく みそ	にんじん ピーマン たまねぎ	たけのこ キャベツ しめじ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら
21	火	むぎいりごはん		さばのみそに おひたし よしのじる	630 27.2 18.4	ぎゅうにゅう とりにく	さば あぶらあげ	もやし こまつな だいこん	にんじん キャベツ	こめ ごま からたくりこ	むぎ さといも
22	水	むぎいりごはん		あげぎょうざ バンサンスー マーボードーフ	658 24.0 20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ	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 しいたけ	こめ こむぎこ はるさめ ごまあぶら	むぎ あぶら さとう
23	木	むぎいりごはん (ふりかけ)		さわらのみそやき あおなのさっぱりあえ ぶたにくとやさいのうまに	684 29.6 19.6	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	さわら みりん	こまつな もやし ごぼう しょうが	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	こめ ごまあぶら さとう	むぎ じゃがいも
24	金	セルフフルーツ クリームサンド		じゃがいものカレースープに やさいとはるさめのサラダ	663 20.1 26.0	なまクリーム ベーコン	ぎゅうにゅう	もも にんじん グリーンピース キャベツ	にんにく たまねぎ ほうれんそう パイン みかん	パン あぶら はるさめ	さとう じゃがいも
27	月	◆おにぎりのひ◆ おにぎりをもっ てきます。		とんじる コロコロからあげ	673 28.3 22.5	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ぶたにく	にんじん ごぼう しょうが	だいこん ねぎ	あぶら かたくりこ	じゃがいも
28	火	むぎいりごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	678 20.1 17.1	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース もも パイン	にんじん にんにく みかん	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
29	水	◆みやつこう汁◆ むぎいりごはん		モロのケチャップあえ やさいのポンすあえ きぬのせんだうなべにっこりなし	658 27.4 17.5	ぎゅうにゅう ます あぶたらあげ みそ	モロ のり	しょうが こまつな ごぼう だいこん	きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ	こめ かたくりこ ごま さといも	むぎ さとう ごまあぶら こめこ
30	木	あさやきコッパパン (ハチツ&マーガリン)		かぼちゃのシチュー シーザーサラダ ハロウィンパフ	636 23.3 23.5	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ コーン	とりにく マーガリン
31	金	むぎいりごはん		セルフビビンバどんのぐ ごもくスープ マスカットゼリー	660 22.2 21.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく	にんにく たけのこ ほうれんそう にら	しょうが にんじん もやし きくらげ	こめ ごまあぶら あぶら	むぎ さとう ごま
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					I類 - 650	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0g

◆◆学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◆

9月18日（木）の給食食材検査（群馬県産 きゃべつ）の結果は放射性ヨウ素、放射性セシウム いずれも異常ありませんでした。