

10月 給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう



【宇都宮市立石井小学校】

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			カリー(kcal) タブリ質(g) 脂質(g)	おもなざいりよう		
		しゅしょく	きゅう 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	1	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 ぶたにく もみのり とうふ みそ くきわかめ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら すりごま
2	木	むぎいりごはん	1	ポークハムカツ ボイルキャベツ ひじきとだいすのいりに	641 21.1 20.0	ぎゅうにゅう ポークハム ひじき だいす あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ
3	金	セルフやきそば サンド	1	わんたんスープ ヨーグルト	685 26.0 20.7	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ	パン あぶら ちゅうかめん あぶら ワンタン
6	月	◆じゅうごや◆ むぎいりごはん	1	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 とりにく とうふ ぶたにく	たいこん えのきたけ しそ ごぼう	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー さといも
7	火	やきうどん	1	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 いか ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	しょうが にんじん もやし	あぶら うどん なると マカロニ ソーキング マヨネーズ
8	水	セルフまいたけ ごはん	1	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 たまご えだまめ	まいたけ にんじん もやし	こめ むぎ こんにゃく すりごま さとう
9	木	むぎいりごはん (パ・シリあじのり)	1	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ために	697 27.2 23.0	ホキ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん だいこん さやえんどう	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら
10	金	むぎいりごはん	1	セルフにしょくどんのぐ こんさいのすましる	660 27.3 22.5	たまご ぎゅうにゅう とりにく えだまめ	にんじん しょうが ごぼう だいこん こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ
16	木	ツナトースト	1	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 パセリ にんじん セロリ キャベツ ブロッコリー	パン マーガリン トレッシング かたくりこ ジャガイモ
17	金	むぎいりごはん	1	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 とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	ねぎ キャベツ にんにく にんじん きゅうり ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら
20	月	むぎいりごはん	1	とりにくとだいすのみそいため きやべつとさつまあげのみそしる	652 26.5 20.2	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ さつまあげ	にんじん たけのこ ビーマン キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら
21	火	むぎいりごはん	1	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 さば とりにく あぶらあげ	もやし こまつな にんじん だいこん キャベツ	こめ むぎ こま さといも からたくりこ
22	水	むぎいりごはん	1	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 とうふ ぶたにく 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 しいたけ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さとう
23	木	むぎいりごはん (ふりかけ)	1	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い	684 29.6 19.6	ぎゅうにゅう さわら みそ みりん ぶたにく	こまつな にんじん もやし たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	こめ むぎ こまあぶら じゃがいも さとう
24	金	セルフフルーツ クリームサンド	1	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 にんにく グリンピース たまねぎ ほうれんそう はるさめ キャベツ パイン みかん	パン あぶら さとう はるさめ じゃがいも
27	月	◆おにぎりのひ◆ おにぎりをもつてきます。	1	とんじる コロコロからあげ	673 28.3 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	あぶら かたくりこ じゃがいも
28	火	むぎいりごはん	1	チキンカレー フルーツヨーグルト	678 20.1 17.1	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく もも みかん パイン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう
29	水	◆みやっこラヂ◆ むぎいりごはん	1	モロのケチャップあえ やさいのポンずあえ きぬのせんどうなべ にっこりなし	658 27.4 17.5	ぎゅうにゅう モロ ます のり あぶたらあげ みそ	しょうが こまつな きりほしだいこん にんじん にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま こめこ
30	木	あさやきコッパ・ソ (ハモツ&マーガリン)	1	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 チーズ だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ プロッコリー	パン こむぎこ とりにく コーン マーガリン
31	金	むぎいりごはん	1	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 ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほうれんそう もやし にら きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら 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群 - たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 ビタミンC 塩分

650 26.8g 18.1g 350mg 3.0mg 20mg 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 きやべつ)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。