

きゅうしょくこんだてよていひょう
10月 給食献立予定表
 【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			加- (kcal) 卵白 7g 脂質 6g 塩分 6g	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	火	むぎいりごはん		はっぼうさい ちゅうかスープ フルーツあんぱん りんぷりん	602 23.6 14.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ だけのこ	はくさい にんじん グリーンピース こまつな	こめ かたくりこ あんぱん りんぷりん	むぎ ごまあぶら	
2	水	むぎいりごはん		セルフまたげごはん あつやきたまご やさいのごまあえ	621 23.4 19.1 1.8	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう えだまめ	またげ にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし キャベツ	こめ こんにやく すりごま	むぎ さとう	
3	木	むぎいりごはん		やさいコロケ ポイルキャベツ まるやかみそしる	625 18.4 18.2 2.0	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ こんにやく	むぎ	
4	金	きなこあげパン		やさいとウインナーのスープに やさいサラダ	663 22.8 26.9 2.4	きなこ ウインナー わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン あぶら ドレッシング	さとう じゃがいも	
7	月	むぎいりごはん		とりにくのしちみやき やさいとはるさめのサラダ なすとあぶらあげのみそしる	683 26.1 23.4 2.3	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう みそ	ねぎ たまねぎ なす	にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ じゃがいも	むぎ ごまあぶら じゃがいも
8	火	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	656 24.0 20.0 1.9	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく だけのこ にんじん	こめ こむぎこ はるさめ ごまあぶら	むぎ あぶら さとう
9	水	わかめごはん		いわしおかに やさいとみずなのあえもの ぐたくさんみそしる	665 27.1 20.0 2.6	いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ ツナ	こまつな キャベツ ねぎ コーン	にんじん もやし にんにく	こめ あぶら ごま	むぎ さとう じゃがいも
10	木	セルフ ハンバーガー		ようふうたまごスープ ヨーグルト	684 30.5 17.5 2.6	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも	さとう かたくりこ
11	金	★じゅうさんや こんだて★ くりおこわ		ちくわのカレーあげ さっぱりあえ みそけんちんじる	645 22.5 18.6 2.3	とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう みそ	こまつな キャベツ にんじん	もやし だいこん ごぼう	せきはん あぶら さといも	くり こむぎこ
17	木	セルフやきそば サンド		ワンタンスープ オレンジ	675 27.8 18.3 3.0	ぶたにく あおりのり	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな オレンジ	たまねぎ もやし ねぎ	パン あぶら	ちゅうかめん ワンタン
18	金	むぎいりごはん		エッグカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	699 21.3 21.2 2.0	こなチーズ うすらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも	むぎ さとう ゼリー
21	月	むぎいりごはん		とりにくとだいずのみそいため きのこじる	660 27.2 21.4 1.9	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ピーマン しめじ ねぎ だいこん	たけのこ えのきたけ なめこ だいこん	こめ かたくりこ さといも	むぎ あぶら さとう
22	火	むぎいりごはん		セルフにしょくどんのぐ みそしる	684 29.8 24.0 2.1	たまご とりにく	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	グリーンピース ねぎ たまねぎ	こめ あぶら	むぎ さとう
23	水	むぎいりごはん		さばみそに きりぼしだいこんのサラダ よしのじる	669 25.9 22.9 1.7	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく	きりぼしだいこん にんじん もやし だいこん きゅうり	にんにく もやし こまつな	こめ さといも	むぎ かたくりこ
24	木	むぎいりごはん (あじつきのり)		スタミナいため エビボールスープ	635 26.4 20.0 2.1	ぶたにく エビボール	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン しょうが もやし ほししいたけ	たまねぎ にんにく チンゲンサイ	こめ さとう	むぎ あぶら
25	金	にこみうどん		やさいかきあげ マカロニサラダ チーズドック	613 22.8 31.8 3.2	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな キャベツ	にんじん きゅうり	うどん あぶら / / イッグ マネース	なると マカロニ こむぎこ
28	月	むぎいりごはん		あげモロのわふうカレーライスかけ ごもくきんぴら	635 27.8 17.3 2.0	モロ ぶたにく	ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん ごぼう	たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら
29	火	むぎいりごはん		プルコギふういためもの やさいのピリからスープ	613 23.6 18.8 1.9	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	しょうが にら もやし チンゲンサイ	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう ラー油
30	水	むぎいりごはん (ふりかけ)		ぶたにくとだいこんのもの やさいのごまいため	642 25.3 20.6 2.4	ぶたにく うすらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう はなかつお	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ もやし	にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	むぎ ざらめ ごま
31	木	くろパン		かぼちゃのシチュー チーズサラダ パンブキンパフ	668 23.5 23.2 2.2	とりにく だしぶんじゅう チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ	かぼちゃ きゅうり コーン	パン こむぎこ マーガリン	くろざとう あぶら さとう
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1kgあたり	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

しょうが・たまねぎ・だいこん

◆◇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(水)の給食食材検査(宇都宮市産 白米)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。