



きゅうしよく

こんだて

よていひょう

宇都宮市立城東小学校

給食献立予定表

給食回数 18回（米飯 13回・栗おこわ1回）（パン4回）



行事予定 ぎょうじよじぎ ぎょうじよじぎ	日・曜日 ひ・ようび	こ こ	ん ん	だ だ	て て	め め	い い	お も な ざ い り よ う				1人あたり (kcal)
								血・やにくなる ちけつ・やにくなる	からだのちようしをとのえる からだのちようしをとのえる	ちからやねつのもとになる ちからやねつのもとになる	たんぱく (g)	
カミカミ 献立	3 (月)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん やきししゃも こんにやくきんぴら こまつなのみそしる いちごいちえゼリー	牛乳 ぎゅうにゅう	ししゃも 花かつお なまあげ みそ	ごぼう いんげん たまねぎ こまつな	にんじん たまねぎ もやし しいたけ チンゲン菜	こめ こんにやく さとう ゼリー	むぎ サラダ用 白ごま	613		
	4 (火)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ さけっぱ	牛乳 ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん えのきだけ たまねぎ もやし しいたけ チンゲン菜	こめ 白ごま ごま油	むぎ さとう	671			
	5 (水)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	牛乳 ぎゅうにゅう	とりにく とうふ 豆乳 花かつお みそ	ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ 白ごま サラダ油	むぎ さとう こんにやく	642			
	6 (木)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん はっぼうさい ちゅうかスープ あじつけのり	牛乳 ぎゅうにゅう	ぶたにく うす卵 わかめ なると あじつけのり	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ たけのこ こまつな ねぎ	こめ サラダ油 ごま油 でん粉	むぎ	655			
1学期終業式 1がくきしうぎょうしき	7 (金)	牛乳 ぎゅうにゅう	きなこあげパン オムレツ フライドポテト はくさいスープ めのあいごデザート	きな粉 ぶたにく	オムレツ	はくさい 干しいたけ たけのこ にんじん	パン サラダ油 はるさめ ゼリー	さとう じゃがいも ごま油	680			
2学期始業式 2がくきしうぎょうしき	13 (木)	牛乳 ぎゅうにゅう	くりおこわ さばのこうしんやき さっぱりあえ けんちんじる おつきみゼリー	牛乳 ぎゅうにゅう	さば とりにく みそ	こまつな だいこん にんじん ごぼう	こめ もちごめ くら こんにやく さといも 白ごま こんにやく	むぎ サラダ油	730			
1年遠足 2年校外学習	14 (金)	牛乳 ぎゅうにゅう	コッペパン いちご&マーガリン スパゲッティナポリタン ゆでやさい ミニオレンジゼリー	牛乳 ぎゅうにゅう	粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン缶 キャベツ ブロッコリー	パン いちご&マーガリン スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 ゼリー	さとう	666			
	17 (月)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ボークカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン缶	こめ サラダ油 じゃがいも サラダ用こんにやく ごま油	むぎ すりごま	711			
	18 (火)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん やしにく ごますあえ だいこんのみそしる	牛乳 ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ わかめ 花かつお みそ	しょうが にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン缶 だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン	こめ さとう すりごま サラダ油	むぎ	599			
	19 (水)	牛乳 ぎゅうにゅう	キムタクごはん あつやきたまご さつまじる	牛乳 ぎゅうにゅう	ぶたにく あつやきたまご とりにく とうふ 花かつお みそ	にんじん 干しいたけ つば漬 はくさい キムチ ねぎ ごぼう だいこん	こめ ごま油 さといも サラダ油	むぎ ざらめ糖 こんにやく	649			
6年修学旅行 6ねんしゅうがくりょく	20 (木)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん アジフライ ほうれんそうのおひたし さといものちゅうかに	牛乳 ぎゅうにゅう	あじ けずりぶし ぶたにく	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん しょうが にんにく	こめ こむぎ粉 さといも こんにやく さとう サラダ油 ごま油	むぎ パン粉	645			
6年修学旅行 6ねんしゅうがくりょく	21 (金)	牛乳 ぎゅうにゅう	コッペパン いちごミックスジャム いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 ひじき ベーコン	いか とうふ たまご	パセリ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	パン でん粉 さとう ゼリー	むぎ ジャム さつまいも さとう	695			
	24 (月)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに オレンジ	牛乳 ぶたにく さつまあげ 油あげ	ハム ひじき 大豆	キャベツ オレンジ えだまめ	こめ こむぎ粉 サラダ油 こんにやく	むぎ パン粉 ざらめ糖	663			
地産地消 地さんちしょう	25 (火)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あげぎょうざ バンサンスウ マーボーとうふ	牛乳 とうふ	ぶたにく みそ	にら キャベツ ねぎ にんじん もやし 干しいたけ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	こめ こむぎ粉 さとう ごま油 でん粉 ざらめ糖 サラダ油	むぎ はるさめ	622			
	26 (水)	牛乳 ぎゅうにゅう	ごこくごはん さばみそに キャベツのおひたし よしのじる	牛乳 とりにく 花かつお	さば 油あげ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん	こめ 白ごま さといも	ごこくまい さとう でん粉	628			
就学時健診 しゅうがくじけんしん	27 (木)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	ぶたにく	たまねぎ みかん缶 パイナップル缶 もも缶	こめ サラダ油	むぎ さとう	674			
	28 (金)	牛乳 ぎゅうにゅう	アップルパン とりにくのからあげ ゆでやさい やさいスープ	牛乳 ぶたにく	とりにく	アップルチップ しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶	パン でん粉 サラダ油		721			
ハロウィン ハロウィン	31 (月)	牛乳 ぎゅうにゅう	むぎいりごはん カボチャ型ハンバーグ わふうきのこスープ とうふのみそしる ハロウィンプリン	牛乳 とりにく とうふ みそ	ぶたにく 油あげ 花かつお	たまねぎ しめじ えのきだけ まいたけ こまつな	こめ さとう ハラウィンミックスベリーのプリン	むぎ サラダ油	669			

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。 ☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18.1g

☆城東小学校 児童1人1回あたりの10月の中学年（3・4年）平均摂取量：エネルギー662kcal タンパク質26.0g 脂質21.7g