



が づ ぶ ん き ゅ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う

10月分 給食献立予定表



給食回数 20回（米飯15回・パン3回・米粉パン2回）

宇都宮市立城東小学校

ぎょうじ よてい 行事予定	ひ・曜 日	こ ん だ て め い		I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
					ち 血 や に く に な る		からだちようし 体の調子をとのえる		ちからねつ 力や熱のもとになる	
じょうとつか 城東日課	1 (水)	牛乳	むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのソース いなかじる	641 25.5 18.3 2.1	牛乳 とり肉 みそ	ハンバーグ 豆腐 かつおだし	だいこん ごぼう にんじん こまつな	えのきだけ かんぴょう まいたけ	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにやく じゃがいも
	2 (木)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくのみそづけ こますあえ だいこんとこんにやくいために	609 27.1 14.7 1.9	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	コーン キャベツ だいこん	にんじん かんぴょう きぬさや	こめ さとう サラダ油	むぎ すりごま こんにやく
じょうとつか 城東日課	3 (金)	牛乳	きなこあげパン オムレツ こふきいも はくさいスープ	733 26.3 28.3 2.4	きな粉 オムレツ	牛乳 ぶた肉	パセリ 干椎茸 はくさい	こまつな だけのこ にんじん	コッペパン サラダ油 はるさめ	さとう じゃがいも ごま油
じゅうごやこんだて 十五夜献立	6 (月)	牛乳	むぎいりごはん いわしのみりんぼし こまあえ みそけんちんじる じゅうごやデザート	722 33.0 18.7 2.2	牛乳 豆腐 かつおだし	いわし みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ さとう サラダ油 さといも	むぎ すりごま こんにやく
	7 (火)	牛乳	むぎいりごはん セルフまいたけごはん トーフナゲット もやしとニラのごまあえ	629 21.3 21.7 1.5	牛乳 油揚げ トーフナゲット	とり肉	まいたけ にんじん もやし	ごぼう むき枝豆 にら	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにやく すりごま
	8 (水)	牛乳	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	644 22.6 20.4 2.1	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 調整豆乳 かつおだし	ねぎ ごぼう だいこん	にんじん キャベツ ほうれん草	こめ さとう こんにやく	むぎ ごま
みやこ 宮っ子ランチ	9 (木)	牛乳	むぎいりごはん モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんすあえ せんだうなべ	659 28.5 18.3 2.2	牛乳 さけ 豆腐 みそ	モロ きざみのり 油揚げ かつおだし	しょうが ねぎ はくさい ごぼう	切干だいこん にんじん ほうれん草 だいこん	こめ でん粉 ごま ごま油	むぎ さといも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ
じょうとにつか 城東日課 がっきしゅうぎょうしき 1学期終業式 め あいご 目の愛護デー	10 (金)	牛乳	こめこパン スパゲティナポリタン ゆでやさい めのあいごデーゼリー	570 23.4 15.8 2.3	牛乳 粉チーズ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム	にんじん こまつな トマトソース	米粉パン サラダ油	スパゲティー ゼリー
学期間休業（がっきかんきゅうぎょう）										
がっきしゅうぎょうしき 2学期始業式	16 (木)	牛乳	むぎいりごはん ハッシュドポーク ゆでやさい レモンゼリー	732 25.3 20.7 2.0	牛乳 ひよこめ	ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ コーン	マッシュルーム トマトピューレ こまつな にんじん	こめ 小麦粉	むぎ ユニソヤマーガリン
じょうとにつか 城東日課 ねんせいけんそく 1年生遠足	17 (金)	牛乳	コッペパン りんごジャム あじのチーズやき カレースープ	605 26.1 19.4 2.3	牛乳 チーズ	あじ ベーコン	たまねぎ パセリ	にんじん	コッペパン じゃがいも	リンゴジャム サラダ油
	20 (月)	牛乳	むぎいりごはん ぶるこぎふういたためもの ちんげんさいととうふのかきたまじる	650 26.4 21.0 1.7	牛乳 豆腐 全卵	ぶた肉 わかめ	ニンニク にら もやし しいたけ	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのきだけ	こめ さとう ごま油	むぎ ごま
かみかみ こんだて 献立	21 (火)	牛乳	むぎいりごはん ホッケぶんかぼし きりぼしだいこんいりおひたし なまあげのこうみいため	671 31.0 22.8 2.0	牛乳 ぶた肉	ほっけ なまあげ	にんじん 切干大根 ほうれん草	キャベツ えのきだけ	こめ でん粉 サラダ油 ごま油	むぎ ごま さとう
じゅうねんしきてん 50周年記念式典	22 (水)	牛乳	トマトピラフ ス克蘭ブルエッグ コーンシチュー おいおいこうはくゼリー	789 24.3 27.5 2.8	牛乳 脱脂粉乳 スクランブルエッグ	ぶた肉 粉チーズ	たまねぎ コーン	にんじん グリーンピース	こめ 薄力粉 じゃがいも	むぎ サラダ油 マーガリン
ねんせいしゅうがくこう 6年生修学旅行	23 (木)	牛乳	むぎいりごはん はっぼうさい ちゅうかスープ グレープフルーツ	586 24.7 13.7 2.1	牛乳 いか うすら卵 わかめ	ぶた肉 むきえび サラダ油	こまつな たまねぎ 干しいたけ だけのこ グレープフルーツ	はくさい にんじん グリーンピース	こめ ごま油	むぎ でん粉
じょうとにつか 城東日課 ねんせいしゅうがくこう 6年生修学旅行	24 (金)	牛乳	こめこパン とりにくのケチャップあえ ゆでやさい やさいスープ	610 24.6 27.4 2.3	牛乳 ベーコン	とり胸切肉	コーン キャベツ にんじん こまつな	ブロッコリー たまねぎ もやし	米粉パン サラダ油	でん粉 さとう
	27 (月)	牛乳	むぎいりごはん ハムカツ ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	701 23.0 23.8 2.1	牛乳 ぶた肉 だいず さつまあげ	ハムカツ ひじき 油揚げ	キャベツ むき枝豆	にんじん	こめ 中ざら こんにやく	むぎ サラダ油
	28 (火)	牛乳	むぎいりごはん さばのみそに こまあえ よしのじる	669 25.3 22.7 1.9	牛乳 とり肉	さば かつおだし	キャベツ もやし だいこん	ほうれん草 にんじん こまつな	こめ でん粉 さとう	むぎ すりごま さといも
じょうとにつか 城東日課	29 (水)	牛乳	むぎいりごはん やきぎょうざ バンサンスウ マーボーとうふ	656 23.7 18.6 1.9	牛乳 ぶた肉	豆腐 みそ	キャベツ もやし だけのこ 干椎茸 にら	にんじん ニンニク たまねぎ	こめ 中ざら さとう サラダ油	むぎ はるさめ ごま油
じゅうがくけんこんだん 就学時健康診断	30 (木)	牛乳	むぎいりごはん ポークカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	704 22.1 19.2 2.5	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん ニンニク グリーンピース	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも サラダ油 こんにやく
じょうとにつか 城東日課 ねんせいけんそく 2年生遠足 こんだて ハロウィン献立	31 (金)	牛乳	バターロール かぼちゃのシチュー ゆでやさい パンプキンパバロア	636 23.4 26.1 2.0	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	とり肉 生クリーム	にんじん もやし パセリ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	バターロール 小麦粉 マーガリン	さとう サラダ油

☆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。
☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。
☆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 たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g
☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー660kcal たんぱく質25.3g 脂質20.9g 塩分2.1g

こんげつ もくひょう
今月の目標

よ しよくせいかつ か
バランスの良い食生活を考えよう。