



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数21回 米飯給食17回 県産小麦0回 米粉回数1回

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう						配膳 パターン
			血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる		
1 (木)	十五夜メニュー 麦入りご飯 牛乳 栗コロッケ ポイルキャベツ 醤油けんちん汁 お月見ゼリー	706 18.8 19.8	牛乳 かつお節	とうふ	キャベツ ごぼう だいこん	にんじん こまつな	こめ むぎ 栗コロッケ こんにゃく サラダ油 さといも	ゼリー	A
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼き ゴマ酢あえ 味噌汁	615 28.9 16.4	牛乳 あぶらあげ	ぶた肉 みそ かつお節	しょうが かんぴょう キャベツ だいこん	パセリ にんじん コーン ごぼう ねぎ	こめ さとう こんにゃく	むぎ こま	A
5 (月)	五穀ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごまあえ 吉野汁	656 24.4 22.2	とり肉 かつお節 さば	あぶらあげ 牛乳	にんじん こまつな キャベツ	だいこん ほうれんそう もやし	こめ さとう こめ さといも でん粉 五穀米		A
6 (火)	ぶどうパン 牛乳 チキンピカタ ゆで野菜 野菜スープ	620 24 22.5	牛乳 卵	とり肉	レーズン キャベツ にんじん こまつな	パセリ もやし たまねぎ	パン サラダ油 小麦粉	さとう	C
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 揚げ餃子 ナムル マーボー豆腐	648 22 21.9	牛乳 とうふ みそ	きょうざ とり肉	こまつな キャベツ しいたけ もやし にら にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	こめ むぎ オイスターソース サラダ油 ごま さらめ ごま油 純ごま油 でん粉 豆板醤	ごま	A
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 エスニックスープ	553 21.3 13.7	牛乳 ほたて貝柱だし	ぶた肉	しょうが はくさい にんじん たけのこ にんにく レタス	もやし たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ でん粉 はるさめ 純ごま油 唐辛子		B
9 (金)	セルフピリカラいわし丼 牛乳 のっぺい汁	602 24.1 17.1	牛乳 とり肉 かつお節	いわし とうふ	しょうが だいこん ごぼう	きゅうり にんじん ねぎ	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも	A
13 (火)	牛丼 牛乳 わんたんスープ ヨーグルト	671 23.7 17.4	牛乳 ぶた肉	牛肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ワンタン	E
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き からしあえ まろやか味噌汁	634 22.6 20.6	牛乳 あぶらあげ 豆腐	とり肉 みそ かつお節	ねぎ こまつな キャベツ ごぼう	にんじん もやし だいこん	こめ むぎ こま こんにゃく	さとう からし	A
15 (木)	パン 牛乳 はちみつ あじのチーズ焼き カレースープ	642 29.2 22.6	牛乳 チーズ	あじ とり肉	たまねぎ にんじん	パセリ	パン 野菜マカロニ サラダ油	はちみつ じゃがいも	C
16 (金)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ パナナ	636 18.4 17.8	牛乳 海藻	ぶた肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ パナナ	にんじん にんにく もやし	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも	E
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 焼魚(鮭) アーモンドあえ 鶏挽肉と切り干し大根の炒めもの	589 26.7 14.9	牛乳 とり肉	さけ	ほうれんそう もやし にんにく だいこん さいいんげん	キャベツ にんじん だいこん	こめ アーモンド サラダ油	むぎ さとう こま	A
20 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 トマトオムレツ ポイルキャベツ はくさいのスープ	563 20.8 23	きな粉 オムレツ	牛乳	キャベツ ねぎ	はくさい にんじん	パン サラダ油	さとう	C
21 (水)	「なかよしこんだて」 麦入りご飯 牛乳 さわらの照焼き おひたし 味噌けんちん汁 梨	628 28.4 16.7	牛乳 とうふ かつお節	さわら みそ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう なし	ほうれんそう にんじん ごぼう	こめ さとう こんにゃく サラダ油	むぎ こま さといも	A
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	603 22.7 18.2	牛乳 とうふ	ぶた肉 わかめ 卵	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ	しょうが にら もやし チンゲンツァイ	こま むぎ 純ごま油 コチジャン	こめ さとう	B
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 ハッシュドポーク ゆで野菜 オレンジ	626 20.5 17.4	牛乳	ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ コーン にんじん オレンジ	しめじ トマトピューレ もやし	こめ マーガリン	むぎ 小麦粉	E
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ きのこソース 磯辺あえ 味噌汁	626 28.3 19.7	牛乳 あぶらあげ かつお節	ハンバーグ とうふ みそ	だいこん えのき しめじ ほうれんそう もやし	しめじ まいだけ こまつな もやし	こめ さとう のり	むぎ サラダ油	A
27 (火)	米粉パン 牛乳 りんごジャム いかとさつまいものあげ煮 ゆで野菜	597 22.4 20.9	牛乳	いか	パセリ もやし にんじん	ほうれんそう キャベツ	米粉パン でん粉 サラダ油	りんごジャム さつまいも さとう	C
28 (水)	セルフまいだけご飯 牛乳 厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ	563 19.1 16	牛乳 たまご焼き	あぶらあげ	しめじ にんじん もやし	まいだけ さいいんげん にら	こめ こんにゃく	むぎ さとう こま	B
29 (木)	十三夜メニュー 栗おこわ 牛乳 白身魚フライ おひたし 干びょうの卵とじ汁	623 29.4 15.5	ささげ 白身魚 みそ	牛乳 卵 かつお節	キャベツ にんじん ねぎ	もやし かんぴょう ほうれんそう	こめ くり 小麦粉 サラダ油	ごま塩 パン粉	A
30 (金)	スバゲティナポリタン 牛乳 ゆで野菜 グレープフルーツ	652 26.1 22.3	ぶた肉 牛乳	粉チーズ	たまねぎ しめじ トマトソース もやし	にんじん ピーマン キャベツ グレープフルーツ	スバゲティ はるさめ	サラダ油	E

10月のきゅうしょくもくひょう

「よいたべかたをしよう」

- 好きなものだけ食べるのではなく主食→主菜→主食→副菜→汁物とすべて交互(こうご)に食べるようにしましょう。
- よくかむことで消化・吸収をよくしてくれます。よく噛んで食べるようにしましょう。

★10月21日(水)に豊郷地域学校園統一献立

「なかよし献立」を予定しています。



平均エネルギー621Kcal たんぱく23.8g 脂質18.9g 塩分2.1g

- 献立は都合により変更することがあります。
- 今月の豊郷野菜は、なし・こめ・だいこんです。



※10月13日(月)の献立に、栃木県の農畜水産物のおいしさや魅力を伝える目的として、栃木県より無償提供していただく牛肉と栃木県牛乳普及協会より無償提供していただくヨーグルトを使用予定です。

