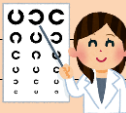


こんだてめい				主 な 材 料						エネルギー (Kcal) たんぱくしつ (g) ししつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ
				ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		ちからやねつのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	セルフ	コッペパン		にゅう			こむぎこ さとう		635 24.7 20.1	じゃがいも
		やきそばパン	やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら		
		やさいスープ		ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
4	火	昭和55年の第35回国民体育大会（栃の葉国体）以来、42年ぶりに栃木県でいちご一会栃木国体・とちぎ大会が開催されます。給食では栃木県産の食材の県産豚肉ぎょうざ・かんぴょう卵とじ汁・にらのごま和え・栃木県産いちごゼリーが出ます。栃木県産の食材を食べて応援しましょう！									
		むぎいりごはん						こめ むぎ		685 24.5 21.8	にら
		あげぎょうざ	ぶたにく とり		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん	あぶら			
		ごまあえ			にんじん にら	もやし	さとう	ごま			
		かんぴょうのたまごとじる	みそ たまご とり		にんじん こまつな	たまねぎ かんぴょう					
こくたいいちごゼリー				いちご	さとう						
5	水	むぎいりごはん						こめ むぎ		621 28.0 17.2	
		メバルつけこみやき	メバル		パセリ			ドレッシング			
		いそべあえ		のり	ほうれんそう	もやし					
		きりぼしだいごんのいために	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいごん にんにく	さとう	ごまあぶら			
					さいいんげん	たけのこ しいたけ		あぶら ごま			
6	木	🍴今日は元気になる給食シリーズの「ビタミンA強化メニュー」です。🍴 10月10日は「目の愛護デー」です。目や皮膚の健康のためには、視力を守り、感染症を予防する「ビタミンA」が必要です。今日は、ビタミンAの多いトマトやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、目の疲れを回復するアントシアニンの多いブルーベリーのゼリーなど、成長期のみなさんにすすんで食べてほしい食材が登場します。									
		むぎいりごはん						こめ むぎ		687 23.4 18.6	
		キーマカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	ルウ	あぶら			
		ほうれんそうサラダ			トマト	たまねぎ					
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう				
7	金	むぎいりごはん						こめ むぎ			
		とりにくみそやき	とりにく みそ			しょうが	さとう				
		ゆでやさい			にんじん こなつな	キャベツ		ドレッシング			
		だいごとんとごんにやくのいために	ぶたにく		にんじん	だいごん しょうが	さといも さとう	あぶら			
						ごぼう	ごんにやく				
13	木	セルフ	むぎいりごはん					こめ むぎ		601 25.4 14.9	
		まいたけごはん	まいたけごはんのぐ	とりにく		にんじん	まいたけ エリンギ ごぼう	さとう	あぶら		
				あぶらあげ			しいたけ かんぴょう				
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん				
		ごまあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	ごま			
14	金	むぎいりごはん						こめ むぎ		699 26.7 19.5	にら
		しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん				
			とりにく			にんにく しょうが	さとう				
		パンサンスウ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら			
		マーボーどうふ	とうふ みそ		にら	しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら			
ぶたにく			にんじん	ねぎ しいたけ たけのこ	でんぶん	あぶら					
17	月	スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル	611 28.3 18.2		
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	マッシュルーム	ルウ	あぶら			
						にんにく たまねぎ					
		ごんにやくサラダ		かいそう		もやし とうもろこし	ごんにやく	ドレッシング			
18	火	ミニフィッシュ	かたくちいわし				さとう	ごま	663 25.3 19.9		
		むぎいりごはん					こめ むぎ				
		はっほうさい	ぶたにく いか		にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	でんぶん	あぶら			
			うずらたまご		ピーマン	たまねぎ しいたけ	さとう	ごまあぶら			
		ちゅうかスープ	とりにく		にんじん	だいごん ねぎ					
フルーツあんぱん	とうにゅう			もも あんず りんご	さとう						

こんだてめい			主　　な　　材　　料						エネルギー (Kcal) たんぱくしつ (g) ししつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ		
			ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19	水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		658 25.5 19.0			
		さけフライ	さけ				こむぎこ　パンこ	あぶら				
		ゆでやさい			こまつな	もやし　キャベツ		ドレッシング				
						とうもろこし						
		ひじきのにも	ぶたにく　だいず	ひじき	にんじん		こんにやく　さとう	あぶら				
		あぶらあげ										
20	木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		600 29.1 15.1	じゃがいも にら		
		とりにくてりやき	とりにく				さとう					
		からしあえ			にら　にんじん	もやし						
		とうにゅういりみそしる	みそ　とうにゅう		にんじん	だいこん	じゃがいも	あぶら				
		ぶたにく　あぶらあげ		こまつな	ごぼう							
21	金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		620 27.6 15.8			
		さばのみそに	さば　みそ				さとう　こめこ					
		ごまずあえ			にんじん　ほうれんそう	かんびょう　キャベツ	さとう	ごま				
		よしのじる	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	こんにやく　でんぶん	あぶら				
24	月	こめこパン		にゅう			こめこ　さとう		601 27.7 25.9			
		オムレツ	たまご				でんぶん	あぶら				
		ゆでやさい			ほうれんそう	もやし　キャベツ		ドレッシング				
		チリコンカン	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム	ルウ	あぶら				
25	火	むぎいりごはん					こめ　むぎ		633 25.4 17.5	にら		
		ブルコギふういためもの	ぶたにく		にんじん	しょうが　にんにく　もやし	さとう	ごま				
					にら	たまねぎ　しいたけ		ごまあぶら				
		とうふスープ	とりにく　とうふ	わかめ	にんじん　チンゲンサイ	ねぎ		ごまあぶら				
				アセロラ	さとう							
26	水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		672 23.5 17.8			
		しろみぎかなフライ	ほき				パンこ　こむぎこ	あぶら				
		おひたし			こまつな　にんじん	キャベツ						
		さといものちゅうかに	ぶたにく		にんじん	しょうが	さといも　さとう	あぶら				
				にんにく	こんにやく	ごまあぶら						
27	木	🎃 今日はハロウィンメニューです。ハロウィンは、秋の収穫を祝うお祭りです。かぼちゃのみそ汁やデザートが登場します 🎃									664 28.0 17.1	じゃがいも
		セルフ にしよくだん	むぎいりごはん				こめ　むぎ					
			にしよくだんのぐ	とりにく　たまご			しょうが	さとう	あぶら			
		かぼちゃのみそしる	みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
					かぼちゃ							
28	金	ハヤシライス	むぎいりごはん				こめ　むぎ		650 23.9 19.2			
			ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	ルウ	あぶら				
						マッシュルーム						
		ゆでやさい		わかめ		キャベツ　もやし		ドレッシング				
						とうもろこし						
31	月	しょくパン		にゅう			こむぎこ　さとう		600 23.5 18.1	じゃがいも		
		みかんジャム				みかん	さとう					
		にくだんご	とりにく		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ　ねぎ	さとう	あぶら　ごま				
		ゆでやさい			にんじん　ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング				
		カレースープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　マカロニルウ					

小学校中学年一人一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,塩分相当量2.0g
10月の平均値 エネルギー640kcal, たんぱく質26.0g, 脂質18.4g,塩分相当量2.2g
・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので,ご了承ください。
・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
・お米は小倉米（上河内産）を使用しております。上河内農産物は、献立表にてご案内いたします。