

がつぶん 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

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しつ (g) えんぶん (g)
		ちやくになる	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	
2 (月)	コッペパン			パン	618
	いちごジャム		いちご	さとう	24.8
	とりにくとじゃがいものケチャップあえ	とりにく	たまねぎ レモン しょうが パセリ	じゃがいも でんぶん あぶら	21.1
	やさいスープ	ベーコン	はくさい にんじん もやし こまつな		2.4
3 (火)	ごはん			こめ	627
	こおりどうふとやさいのいためもの	こうやどうふ ぶたにく	グリーンピース たまねぎ にんじん	でんぶん さとう あぶら	22.6
			たまねぎ キャベツ		20.3
	わんたんスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	わんたん	2.3
4 (水)	ごはん			こめ	666
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	さとう でんぶん ごま	23.6
	おひたし		キャベツ もやし にんじん		22.2
	ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん いんげん	さとも でんぶん ごま	1.8
5 (木)	ごはん			こめ	611
	プルコギふういためもの	ぶたにく	にら たまねぎ にんじん もやし	ごま さとう	24.0
			しいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら	18.7
	チンゲンサイと とうふのかきたまスープ	とうふ たまご わかめ	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん		2.2
6 (火)	ごはん			こめ	619
	とりにくのつけこみやき	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう	22.3
	おひたし		ほうれんそう もやし にんじん		20.1
	まるやかみそしる	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく		2.0
 ★栃木県牛乳普及協会より、「 栃木県産ヨーグルト 」が無償で提供されます！	ごはん			こめ	695
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも ルウ	21.7
		チーズ	グリーンピース にんにく	あぶら	20.1
	こんにゃくサラダ	かいそう	キャベツ とうもろこし こんにゃく	ドレッシング	2.4
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	
13 (金)	ごはん			こめ	640
	しろみざかなフライ ソース	ホキ		こむぎこ パンこ あぶら	21.9
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら	17.9
	さといものちゅうかに	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく こんにゃ	さとも さとう ごまあぶら	1.8
16 (月)	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	635
	ポテトチーズに	チーズ	パセリ	じゃがいも	23.5
	はくさいスープ	ぶたにく	こまつな たけのこ はくさい にんじん しいたけ	はるさめ ごまあぶら	25.6 2.1
17 (火)	ごはん			こめ	644
	とりにくとだいたのみそいため	だいた とりにく みそ	しいたけ にんじん たけのこ	でんぶん さとう あぶら	24.2
	ちゅうかスープ	ぶたにく	わかめ こまつな ねぎ にんじん	でんぶん ごまあぶら	22.8 1.9
18 (水)	ごはん			こめ	619
	ハンバーグ きのこソース	とりにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ	さとう	24.1
		ぶたにく	しめじ えのきたけ まいたけ		17.8
	みそしる	あぶらあげ	こまつな	じゃがいも	2.0
19 (木)	ごはん			こめ	658
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ にら たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら	23.2
	パンサンスウ		キャベツ にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら	20.6
	マーボーどうふ	とうふ みそ	たけのこ にんにく にら ねぎ にんじん しいたけ しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら	2.0

	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しつ (g) えんぶん (g)
		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	
20 (金)	ごはん			こめ	687
	ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ	ルウ バター	24.6
	ゆでやさい		トマト	こむぎこ	20.5
	ミルメーク		キャベツ もやし にんじん	ドレッシング	1.9
21 (土)	 ★練習の成果を発揮しましょう!				
	スパゲティ			スパゲティ オリーブオイル	706
	ミートソース	ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ	こむぎこ	27.7
	ゆでやさい	チーズ	にんにく しょうが	あぶら	21.1
24 (火)	アセロラゼリー	わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	2.2
	ごはん			こめ	639
	ハムカツ ソース	ハム にゆう		こむぎこ パンこ あぶら	22.0
	ポイルキャベツ		キャベツ		17.8
25 (水)	ひじきとだいずのいりに	ひじき だいず さつまあげ	にんじん こんにやく	さとう あぶら	2.0
	ごはん			こめ	648
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく みそ	しょうが	さとう	26.1
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし	ごま	22.0
26 (木)	こんにゃくのみそしる	なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく	さとう	2.0
	★今年の「十三夜」は27日です。「薬名月」とも呼ばれることにちなんで、薬おこわが登場します!				
	くりおこわ ごましお			もちごめ こめ くり ごま	663
	いかのてんぷら	いか		こむぎこ あぶら	22.9
27 (金)	だいこんおろし		だいこん		18.9
	みそけんちんじる	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく	あぶら	2.2
	ごはん			こめ	606
	サーモンフライ ソース	さけ		こむぎこ パンこ あぶら	23.8
30 (月)	いそべあえ	のり	こまつな キャベツ		18.5
	ねぎとたまごのスープ	たまご とうふ	ねぎ ほうれんそう	でんぷん	1.8
	★ハロウィンメニュー…「かぼちゃのシチュー」と「ハロウィンデザート」が登場します。お楽しみに!				
	コッペパン			パン	620
31 (火)	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゆうにゆう	かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ あぶら	24.2
	ゆでやさい	チーズ	にんじん パセリ	なまクリーム	1.4
	ハロウィンパフ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.1
	ごはん			こめ	665
31 (火)	かぼちゃコロッケ ソース	ぶたにくたまご にゆう	かぼちゃ	じゃがいも さとう パン粉	19.8
	ポイルキャベツ		たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	19.4
	にくだんごスープ	とりにく	キャベツ		2.3
			たまねぎ しょうが にんじん	はるさめ でんぷん	
		はくさい たけのこ こまつな			

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18.0g，塩分2.0g

10月平均

- ◆ 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。
- ◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 9月20日に、放射性物質検査(キャベツ・群馬県産)を実施しました。
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	19回	645
米飯給食	15回	23.5
米粉パン	0回	20.3
小麦パン	3回	2.0