



10月分 給食献立予定表

宇都宮市立河内中学校

10月給食回数18回(米飯13回・米粉パン0回)

給食摂取基準エネルギー820kcal・タンパク25~40g・脂質22.8~27.3g

日付	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主な材料					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1(火)	チーズパン 牛乳 キムチうどん 大学芋 ゆで野菜(青じそドレッシング)	831 28.4 24.4	豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら 小松菜	えのきたけ 大根 長葱 白菜 もやし キャベツ	小麦粉 さつまい 砂糖 はちみつ	サラダ油 ごま
2(水)	キムタクチャーハン 牛乳 ポークシューマイ ナムル ワンタンスープ	814 31.8 21.8	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 白菜 キャベツ 大根 もやし しめじ キャベツ	米 麦 小麦粉	ごま油 ごま
3(木)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ 中濃ソース 磯辺あえ 五目きんぴら ミニフィッシュ	837 34.9 19.2	モロ 白身魚 豚肉	牛乳 小魚 のり	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 もやし ごぼう	米 麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖	サラダ油
4(金)	セルフ豚丼 牛乳 レンコンサラダ オレンジ	822 27.2 24.3	豚肉	牛乳	人参 グリーンピース	長ねぎ もやし れんこん 玉ねぎ コーン オレンジ	米 麦 小麦粉 しらたき 砂糖	サラダ油
7(月)	麦入りごはん 二色丼 牛乳 おひたし 味噌汁	841 37.2 25.4	鶏卵 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 グリーンピース	長ねぎ 生姜 キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま
8(火)	ゴマパン セルフチキン照り焼きサンド 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 アセロラゼリー	837 37.6 28.5	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース	生姜 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油
9(水)	麦入りご飯 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 からしあえ 味噌汁	843 29.7 20.7	紫いか 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	パセリ 人参 小松菜 ほうれん草	もやし 白菜 キャベツ	米 麦 でん粉 さつまい 砂糖	サラダ油 ごま
10(木)	麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き ごま和え 味噌汁 十三夜メニュー	808 32.2 20.7	豚肉 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま
11(金)	栗おこわ 牛乳 さんまのみぞれ煮 からし和え さつまい	839 31.7 22.4	鶏肉 豆腐 秋刀魚 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	大根 長葱 ごぼう もやし	もち米 春雨 里芋 こんにゃく くり	サラダ油
17(木)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜(和風ドレッシング) チーズ	859 28.3 24.3	鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 グリーンピース	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋	サラダ油
18(金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め ひじき入り厚焼き卵 春雨サラダ	830 33.4 25.7	鶏卵 厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ 生姜 キャベツ 筍 しいたけ もやし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油 ごま
21(月)	スパゲティー 牛乳 ミートソース ゆで野菜(イタリアンドレ) 県産ヨーグルト	833 36.7 28.4	豚肉 豆腐 牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	サラダ油 マーガリン
23(水)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏 切干大根のポン酢和え にら卵汁	839 34.2 26.2	鶏肉 豆腐 鶏卵 味噌 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 にら	にんにく 生姜 長ねぎ 切干大根 キャベツ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま
24(木)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(さば文化干) おひたし 炒り豆腐 セレクトメニュー	861 41.8 26.8	鯖 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	もやし 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま
25(金)	ツナトーストorハムチーズトースト 牛乳 ミネストローネ アンサンブルエッグ ゆで野菜(ごまドレッシング) すこやか河内中学校園統一メニュー	840 37.4 35.7	まぐろツナ 鶏卵 豚肉 県産大豆	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 人参 トマト	もやし セロリー 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	マヨネーズ
29(火)	パン チョコクリーム 牛乳 ゆで野菜(和風ドレッシング) さつまいと鶏肉のクリーム煮 りんご	818 30 28.3	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	もやし りんご 玉ねぎ しめじ キャベツ	小麦粉 さつまい	チョコクリーム サラダ油 マーガリン
30(水)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょう油煮 からし和え 味噌汁 ぶどうゼリー ハロウィンメニュー	808 33 18.2	鯖 味噌 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 長ねぎ なめこ	米 麦 春雨 ぶどうゼリー	ごま
31(木)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ パンプキンパバロア ゆで野菜(イタリアンドレ) 白菜スープ	818 20.8 23.4	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ 白菜 筍 しいたけ	米 麦 砂糖	ごま油

*都合によりメニューの変更があります。

10月の産地情報

宇都宮市

栃木県

その他

10月放射性物質検査の食材

放射性物質検査の結果

- ・米
- ・もやし
- ・しいたけ
- ・胡瓜
- ・玉ねぎ
- ・じゃが芋

- ・牛乳
- ・味噌
- ・牛肉
- ・にら
- ・大豆
- ・豚肉
- ・ごぼう
- ・長ねぎ

- ・豆腐、油揚げ【大豆】(アメリカ)
- ・鶏肉 (国産)
- ・グリーンピース(ニュージーランド)
- ・コーン(アメリカ)
- ・にんにく(青森)・しょうが(高知)

・10月24日(木)

「さつまい」

・9月12日(木)

「大根」

ヨウ素・セシウム不検出

*他の食材に関しては、学校の掲示版に掲示いたします。

