



# 令和6年10月 こんだてよていひょう

宇都宮市立清原中央小学校



あさ た  
朝ごはんをまいにち食べましょう。

しょくじ まえ て あら  
食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



| 「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                     |                                                                                     |                                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく<br>質(g)<br>脂質<br>(g)<br>食塩相<br>当量<br>(g)                     |  おもちな材料  |                    |                          |                  |                                   |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| ◎ 3つのグループ「 <sup>からだ</sup> 体をつくる」「 <sup>からだ ちようし ととの</sup> おもに体の調子を整える」<br>「 <sup>おもにエネルギーになる</sup> 」の食品を食べた。<br>○ 2つのグループだけ食べた<br>△ 1つのグループだけ食べた <br>× なにも食べない<br>↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                                 |                                                                                      | おもにエネルギーの<br>もとになる                                                                                                                                                             |                    | <sup>からだ</sup> 体をつくる     |                  | <sup>からだ ちようし ととの</sup> 体の調子を整える  |                                                   |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火 |    |    | あつやきたまご<br>ほうれんそうのごまあえ<br>こんさいのみそしる             | 652<br>31.9<br>16.9<br>2.8                                                           | こめ<br>さとう                                                                                                                                                                      | むぎ<br>こんにゃく        | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>みそ      | とりにく<br>なまあげ     | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>ごぼう     | グリーンピース<br>もやし<br>だいこん<br>こまつな                    |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水 |    |    | フルコギふういためもの<br>こまつなとうふのスープ                      | 610<br>24.6<br>18.1<br>1.7                                                           | こめ<br>あぶら                                                                                                                                                                      | むぎ<br>さとう          | ぎゅうにゅう<br>とうふ            | ぶたにく<br>わかめ      | にんにく<br>しょうが<br>にら<br>もやし<br>こまつな | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ                              |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                       | 木 |    |    | こんにゃくサラダ<br>ヨーグルト                               | 713<br>23.7<br>23.9<br>2.0                                                           | こめ<br>ルウ<br>こんにゃく                                                                                                                                                              | むぎ<br>あぶら          | ぎゅうにゅう<br>かいそう           | ぶたにく<br>ヨーグルト    | にんじん<br>にんにく<br>コーン               | たまねぎ<br>キャベツ                                      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                       | 金 |    |    | 【こまつなきゅうしょく】<br>さんまのかばやき<br>こまつなのにびたし<br>にらたまじる | 672<br>24.3<br>22.5<br>2.4                                                           | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                                                                                                                                                             | むぎ<br>あぶら          | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>とうふ   | さんま<br>たまご<br>みそ | こまつな<br>にら<br>しょうが                | にんじん<br>たまねぎ                                      |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                       | 月 |   |   | ぶたにくとなまあげのみそいため<br>こんさいのすましじる                   | 585<br>22.1<br>17.3<br>2.5                                                           | こめ<br>さとう<br>こんにゃく                                                                                                                                                             | むぎ<br>あぶら<br>かたくりこ | ぎゅうにゅう<br>なまあげ           | ぶたにく<br>みそ       | しょうが<br>はくさい<br>だいのこ<br>だいこん      | ねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>ごぼう<br>こまつな                 |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火 |  |  | イカメンチ<br>いそべあえ<br>きりほしだいこんのみそしる                 | 597<br>20.4<br>16.4<br>1.4                                                           | こめ<br>あぶら                                                                                                                                                                      | むぎ                 | ぎゅうにゅう<br>のり<br>こやとうふ    | いか<br>みそ<br>わかめ  | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな            | キャベツ<br>きりほしだいこん<br>もやし                           |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水 |  |  | ほうれんそうのナムル<br>ウエハース                             | 660<br>28.0<br>20.3<br>1.9                                                           | スパゲティ<br>こめこ<br>ウエハース                                                                                                                                                          | あぶら<br>マーガリン       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく           | とりにく<br>チーズ      | にんじん<br>しょうが<br>トマト<br>もやし        | たまねぎ<br>にんにく<br>ほうれんそう<br>にんじん                    |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 |  |  | かぼちゃのシチュー<br>ゆでやさしいサラダ                          | 696<br>26.3<br>24.6<br>2.5                                                           | パン<br>マーガリン                                                                                                                                                                    | こめこ<br>あぶら         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム         | とりにく<br>チーズ      | にんじん<br>たまねぎ<br>コーン               | かぼちゃ<br>パセリ<br>ブロッコリー                             |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 |  |  | てづくりマーボーとうふ<br>にくだんごスープ                         | 608<br>23.4<br>15.8<br>2.2                                                           | こめ<br>あぶら<br>かたくりこ                                                                                                                                                             | むぎ<br>さとう          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ミートボール | とうふ<br>みそ        | にんにく<br>だいのこ<br>にんじん<br>にら        | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>こまつな<br>ねぎ<br>キャベツ<br>もやし |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                      | 月 | スポーツの日                                                                              |                                                                                     |                                                 |  |                                                                                                                                                                                |                    |                          |                  |                                   |                                                   |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                      | 火 | あきやすみ                                                                               |                                                                                     |                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                    |                          |                  |                                   |                                                   |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水 | あきやすみ                                                                               |                                                                                     |                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                    |                          |                  |                                   |                                                   |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 |  |  | ハンバーグケチャップソース<br>おんやさい(ノンエッグマヨネーズ)<br>はくさいのみそしる | 635<br>23.4<br>18.7<br>2.5                                                           | こめ<br>さとう                                                                                                                                                                      | むぎ<br>マヨネーズ        | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>みそ    | ハンバーグ<br>とうふ     | にんじん<br>ブロッコリー<br>はくさい            | かぼちゃ<br>ほうれんそう                                    |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 |  |  | あげぎょうざ<br>なまあげのからみいため<br>じゃがいものみそしる             | 666<br>25.0<br>20.8<br>2.0                                                           | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも                                                                                                                                                             | むぎ<br>かたくりこ<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>みそ             | ぶたにく             | えのき<br>しょうが<br>きぬさや               | にんじん<br>こねぎ<br>キャベツ                               |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                      | 月 |  |  | ごますあえ<br>とんじる                                   | 686<br>21.3<br>24.6<br>1.5                                                           | こめ<br>あぶら<br>さといも                                                                                                                                                              | むぎ<br>こま<br>こんにゃく  | ぎゅうにゅう<br>とうふ            | ぶたにく<br>みそ       | キャベツ<br>にんじん<br>ごぼう               | こまつな<br>だいこん<br>はくさい                              |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                      | 火 |  |  | しゅうまい<br>からしあえ<br>いりとうふ                         | 646<br>26.4<br>19.6<br>1.6                                                           | こめ<br>さとう                                                                                                                                                                      | むぎ<br>あぶら          | ぎゅうにゅう<br>とうふ            | しゅうまい<br>ぶたにく    | こまつな<br>キャベツ<br>たまねぎ              | にんじん<br>しいたけ<br>グリーンピース                           |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水 |  |  | いわしのごまみそに<br>しおこんぶあえ<br>よしのじる ぶりかけ              | 600<br>23.4<br>16.6<br>2                                                             | こめ<br>あぶら<br>かたくりこ                                                                                                                                                             | むぎ<br>じゃがいも        | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>あぶらあげ   | いわし<br>とりにく      | はくさい<br>だいこん                      | にんじん<br>こまつな                                      |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 |  |  | スパゲティナポリタン<br>わかめいりゆでやさしいサラダ<br>チョコクリーム         | 702<br>24.1<br>24.6<br>2.1                                                           | パン<br>あぶら                                                                                                                                                                      | スパゲティ              | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | ぶたにく<br>わかめ      | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト<br>こまつな    | にんじん<br>ピーマン<br>キャベツ<br>コーン                       |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 |  |  | ハムカツ コールスローサラダ<br>おだんごスープ<br>マスカットゼリー           | 675<br>22.2<br>17.9<br>2.6                                                           | こめ<br>あぶら<br>バター                                                                                                                                                               | むぎ<br>じゃがいも        | ぎゅうにゅう<br>とりにく           | ハム<br>とうふ        | キャベツ<br>コーン<br>しょうが               | にんじん<br>ねぎ<br>たまねぎ                                |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                      | 月 |  |  | おんやさいサラダ<br>ノンエッグマヨネーズ                          | 674<br>20.6<br>21.5<br>2.1                                                           | こめ<br>あぶら<br>こめこ<br>マヨネーズ                                                                                                                                                      | むぎ<br>バター<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう                   | ぶたにく             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>パセリ            | にんじん<br>トマトビュレ<br>ブロッコリー                          |
| 29                                                                                                                                                                                                                                                                      | 火 |  |  | セルフビビンバどん<br>チンゲンサイととうふのかきたまスープ<br>りんご          | 604<br>25.8<br>17.1<br>1.9                                                           | こめ<br>あぶら<br>こま                                                                                                                                                                | むぎ<br>さとう          | ぎゅうにゅう<br>とうふ            | ぶたにく<br>たまご      | にんにく<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ<br>しいたけ  | にんじん<br>もやし<br>たまねぎ<br>りんご                        |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水 |  |  | かぼちゃコロッケ<br>はるさめサラダ<br>かぼちゃのみそしる                | 660<br>19.0<br>20.8<br>3.1                                                           | こめ<br>あぶら<br>こま                                                                                                                                                                | むぎ<br>さとう          | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>あぶらあげ   | だいず<br>みそ        | にんじん<br>もやし<br>ほうれんそう             | いんげん<br>キャベツ<br>かぼちゃ                              |
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 |  |  | とりにくのカレーあますあん<br>キャベツとわかめのスープ<br>ウエハース          | 711<br>27.8<br>29.9<br>3.0                                                           | パン<br>じゃがいも<br>ウエハース                                                                                                                                                           | かたくりこ<br>あぶら       | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | とりにく<br>ベーコン     | しょうが<br>いんげん<br>だいのこ<br>キャベツ      | たまねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>もやし<br>コーン                |

◆◆ 10月平均栄養量(中学年) ◆◆

エネルギー：652kcal、たんぱく質：24.1g、脂質：20.3g、食塩相当量：2.1g

◆◆ 摂取基準(中学年) ◆◆

エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g～32.5g、脂質：14.4～21.7g、食塩相当量：2.0g

★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

★米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。



けんさんまい しんまい だし  
県産米はいよいよ新米が出始めます！  
さうしやく とうきげんさん こまつな  
また、給食では栃木県産のにらや小松菜  
やさしい しょう やよい  
などの野菜をたくさん使用する予定です！