



# 令和7年10月 こんだてよいひょう

宇都宮市立清原中央小学校

朝ごはんをまいにち食べましょう。  
食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



| ひ<br>づ<br>け | よ<br>う<br>び | こ ん だ て め い                                                                         |                                                                                     |                                                                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質 (g)<br>食塩相当量<br>(g) | お も な ざ い り ょ う                            |                                                        |                                      |                                     |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
|             |             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                    |                                                           | おもにエネルギーのもとになる                             | からだ<br>体をつくる                                           | からだ ちょうし<br>体の調子を整える                 |                                     |
| 1           | 水           |    |    | あつやきたまご<br>もやしとにらのごまあえ<br>きりぼしだいこんのみそしる                            | 589<br>22.8<br>14.4<br>3.1                                | こめ むぎ<br>こんにやく さとう<br>ごま                   | ぎゅうにゅう たまご<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ                          | まいだけ<br>ねぎ<br>にら                     | にんじん<br>もやし<br>きりぼしだいこん             |
| 2           | 木           |    |    | とりにくとやさいのケチャップあえ<br>ブロッコリーのサラダ<br>キャベツのスープ チョコクリーム                 | 693<br>32.6<br>32.2<br>2.5                                | こめこパン かたくりこ<br>さとう あぶら<br>チョコクリーム          | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン                                    | ピーマン<br>レモン<br>コーン<br>キャベツ           | にんじん<br>たまねぎ<br>ブロッコリー              |
| 3           | 金           |    |    | こんにやくサラダ<br>ヨーグルト                                                  | 713<br>23.7<br>23.9<br>2.0                                | こめ むぎ<br>あぶら ルウ<br>こんにやく                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かいそう ヨーグルト                              | にんにく<br>たまねぎ<br>コーン                  | にんじん<br>キャベツ                        |
| 6           | 月           |    |    | 【じゅうごやこんだて】<br>いわしのおかか<br>にさっぱりあえ<br>みそけんちんじる じゅうごやデザート            | 717<br>25.1<br>23.4<br>2.6                                | こめ ごま<br>かたくりこ あぶら<br>こんにやく さといも<br>くり     | ぎゅうにゅう いか<br>のり とうふ<br>みそ                              | こまつな<br>だいこん<br>ごぼう                  | キャベツ<br>にんじん<br>はくさい                |
| 7           | 火           |    |    | ブ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 むぎ<br>ごま さとう<br>あぶら                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ わかめ                                 | にんにく<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな         | しょうが<br>にら<br>もやし<br>しいたけ           |
| 8           | 水           |   |   | とりにくのみそチーズやき<br>かんぴょうのごますあえ<br>さといものちゅうかに                          | 630<br>27.6<br>15.9<br>2.0                                | こめ むぎ<br>マヨネーズ さとう<br>ごま さといも<br>あぶら こんにやく | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ ぶたにく                                | かんぴょう<br>キャベツ<br>しょうが                | にんじん<br>コーン<br>にんにく                 |
| 9           | 木           |  |  | カルシウムたっぷりオムレツ<br>ゆでやさ<br>カレースープ                                    | 657<br>22.6<br>29.4<br>2.9                                | パン さとう<br>あぶら マカロニ<br>じゃがいも カレールウ          | ぎゅうにゅう たまご<br>ベーコン                                     | キャベツ<br>ブロッコリー<br>たまねぎ               | にんじん<br>コーン<br>パセリ                  |
| 10          | 金           |  |  | 【めのあいごてー】<br>ぶたにくのしおこうじづけ<br>めにA (エー) いため<br>ランドルトかんみそしる ブルーベリーゼリー | 651<br>26.7<br>26.6<br>1.7                                | こめ さとう<br>あぶら                              | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ベーコン<br>ちくわ みそ<br>あぶらあげ わかめ<br>たまご | にんじん<br>しいたけ<br>こまつな                 | ごぼう<br>ブロッコリー<br>しめじ                |
| 16          | 木           |  |  | ゆでやさ<br>ヨーグルト                                                      | 733<br>23.1<br>24.0<br>2.6                                | こめ むぎ<br>あぶら マーガリン<br>こめこ ルウ               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ヨーグルト                                   | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>パセリ<br>キャベツ       | にんじん<br>トマト<br>ほうれんそう<br>もやし<br>コーン |
| 17          | 金           |  |  | やさいかきあげ<br>おひたし<br>とんじる                                            | 722<br>24.5<br>27.3<br>1.3                                | こめ むぎ<br>ごま さといも<br>こんにやく                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ                                  | こまつな<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう          | キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ                  |
| 20          | 月           |  |  | キャベツのメンチカツ<br>はるさめサラダ<br>じゃがいものみそしる                                | 689<br>19.3<br>20.1<br>1.6                                | こめ むぎ<br>あぶら はるさめ<br>じゃがいも                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ みそ                                  | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな               | キャベツ<br>たまねぎ                        |
| 21          | 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 むぎ<br>あぶら さとう<br>はるさめ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ                                     | 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             |
| 22          | 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                                 | 632<br>22.9<br>20.8<br>2.0                                | こめ むぎ<br>じゃがいも かたくりこ                       | ぎゅうにゅう いわし<br>とりにく あぶらあげ<br>こんぶ                        | はくさい<br>だいこん<br>こまつな                 | にんじん<br>こまつな                        |
| 23          | 木           |  |  | スパゲティナポリタン<br>わかめいりゆでやさ<br>いちごジャム                                  | 677<br>24.3<br>17.1<br>2.7                                | パン ジャム<br>スパゲティ あぶら                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ わかめ                                 | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ              | にんじん<br>ピーマン<br>コーン                 |
| 24          | 金           |  |  | ハムカツ<br>コールスローサラダ<br>おだんごスープ                                       | 637<br>22.2<br>17.9<br>2.7                                | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>かたくりこ じゃがいも<br>バター     | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく 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                  |
| 27          | 月           |  |  | ハンバーグ<br>むしやさ (ノンエッグマヨネーズ)<br>ほうれんそうのみそしる                          | 640<br>23.1<br>21.1<br>1.1                                | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>マヨネーズ                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ                         | 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                      |
| 28          | 火           |  |  | はっほうさい<br>ちゅうかスープ<br>ウエハース                                         | 593<br>23.7<br>15.2<br>2.2                                | こめ むぎ<br>かたくりこ あぶら<br>ウエハース                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび うすらたまご<br>わかめ                        | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>だけのこ<br>こまつな | はくさい<br>にんじん<br>グリーンピース<br>たまねぎ     |
| 29          | 水           |  |  | 【みやっこランチあき～せんどうなベランチ～】<br>もろのたつたあげ<br>きりぼしだいこんのぼんすあえ<br>きぬのせんどうなべ  | 606<br>23.4<br>17.3<br>1.0                                | こめ むぎ<br>ごま さといも<br>うどんシート                 | ぎゅうにゅう モロ<br>のり あぶらあげ<br>みそ とうふ                        | きりぼしだいこん<br>にんじん<br>ねぎ<br>しいたけ       | ほうれんそう<br>はくさい<br>だいこん              |
| 30          | 木           |  |  | かぼちゃのシチュー<br>イタリアンサラダ<br>パンキンパロア                                   | 765<br>29.0<br>27.6<br>2.9                                | パン こめこ<br>マーガリン                            | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム 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               |
| 31          | 金           |  |  | マーボーはるさめ<br>ひじきとたまごのスープ<br>オレンジ                                    | 613<br>20.9<br>16.7<br>2.2                                | こめ むぎ<br>あぶら はるさめ<br>ごま                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひじき たまご<br>とうふ ベーコン                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ<br>オレンジ         | たけのこ<br>しいたけ<br>ほうれんそう              |

## ◆◆ 10月平均栄養量 (中学年) ◆◆

エネルギー：659kcal, たんぱく質：24.5g,  
脂質：21.2g, 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 けい  
県産まいはいよいよ新米が始めます！  
また、給食では秋の味覚、栗やまいだけなどのきのこや、  
けんさんまい やさい  
県内産の野菜もたくさん使用する予定です！

## 10月の宮っ子ランチ



10月29日は、『宮っこランチ (秋：船頭鍋ランチ)』が登場します。

えとじだい きぬがわ ぶっし うんぼん じゅうよう やくわり は  
江戸時代、鬼怒川は物資の運搬に重要な役割を果たしていました。「鬼怒の船頭鍋」とは  
えど ぶっし おく ぶね あやつ せんどう しょうさい つか た  
江戸へ物資を送る船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと  
かんが りょうり ぶくげん えいよう じもと しょうさい た げんき  
考えられている料理を復元したものです。栄養たっぷりの地元食材をしっかりと食べて元気  
からだ  
な体をつくりましょう。