



こんだてよていひょう



2024年
宇都宮市立清原東小学校
10月全20回
(ごはん14回・パン3回・米粉パン1回・めん2回)

《こんげつのめあて》

すきらしいしないでたべよう！

日付	こ ん だ て め い	おしらせ	1人分(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)	お も な ん ざ い り ょ う		
				血やにくになる	体の働きをととのえる	かや熱のもとになる
1 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういため チンゲンサイととうふのかきたまスープ		605 23.9 19.6 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	にんにく にんじん たら たら もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら
2 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ゆでやさい	こまつな給食	668 24.4 21.6 2.2	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ キャベツ じゃがいも にんじん	こめ むぎ ごま サラダあぶら
3 (木)	きのこスパゲティ ゆでやさい ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	リンゴのアップルパイメニュー	657 17.2 35.4 1.5	ベーコン ぎゅうにゅう バター たまご	にんじん しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ	スパゲティ マーガリン オリーブオイル グラニューとう パイシート
4 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう ひじきとたまごのスープ いかとさつまいものあげ		650 25.6 20.6 2.5	ぎゅうにゅう いか ひじき とうふ ベーコン たまご	れんこん いんげん パセリ ほうれんそう にんじん	コッペパン はちみつ でんこ さつまいも あぶら さとう
7 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまあえ ごもくきんぴら		624 26.2 16 3	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま こんにゃく
8 (火)	くりごはん ぎゅうにゅう じゃこてん さっぱりあえ みそけんちんじる	じゅうさんや十三夜メニュー	638 22 17.4 2.2	ぎゅうにゅう じゃこてん のり とうふ	くり キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま サラダあぶら さといも
9 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき こますあえ だいこんとこんにゃくのいために		642 20.8 20.8 1.8	ぎゅうにゅう とりにく	ねぎ かんぴょう コーン	こめ むぎ ごま さとう ごま こんにゃく
10 (木)	まいだけごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご からしあえ ブルーベリーゼリー	目の愛護デーメニュー	620 23.2 15.9 1.7	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	まいだけ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう サラダあぶら ゼリー
11 (金)	こめパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップあえ コールスローサラダ やさいスープ		607 30.7 25.7 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ピーマン レモン たまねぎ コーン キャベツ にんじん もやし じゃがいも	パン あぶら さとう
あ き や す み						
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ パンサンズ		615 24.7 18.5 1.7	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ たら	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんこ
18 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー わかめサラダ		616 24.6 22.3 2.2	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ	にんじん かぼちゃ コーン たまねぎ ブロッコリー キャベツ	パン ごま こんにゃく ごま サラダあぶら
21 (月)	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ゆでやさい ガリガリくん	6の2 リクエストメニュー	676 26 21.1 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しょうが トマト えだまめ	スパゲティ はくりき
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのいりに		673 22.3 19.7 2.1	ぎゅうにゅう ハムカツ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト		693 22.1 21.2 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまあえ よしのじる		623 24.3 19.6 1.8	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごま	こめ むぎ すりごま さとう さといも でんこ
25 (金)	コッペパン セルフやきそばサンド ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ナムル		578 24.6 20.1 2.1	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ごま	パン サラダあぶら ごまあぶら
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき やさいのにんにくしょうゆ かんぴょうのたまごとし		659 25.2 22.1 2.2	ぎゅうにゅう いわし たまご	ごま たら にんじん にんにく かんぴょう ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ でんこ あぶら ごま
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみさかなフライ おひたし さといものちゅうかに		648 22.2 17.7 1.7	ぎゅうにゅう ほきフライ ぶたにく	ごま たら にんじん にんにく	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま
30 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ わふうきのソース コンソメスープ パンフキンパバロア	ハロウィン メニュー	700 24.5 24.1 2.4	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ	だいこん しめじ えのき まいだけ たまねぎ コーン しょうが	こめ むぎ さとう パバロア でんこ
31 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき ぎゅうにゅう ゆでやさい クレール	6の1 リクエストメニュー	678 28.2 22.8 2.6	わかめ たら チーズ ぎゅうにゅう	レモン パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ むぎ トレッシング

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年、一人一食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2.0g

★今月の栄養価平均値 エネルギー：643kcal・たんぱく質：24.1g・脂質：21.2g・塩分：2.0g

★行事食★

10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いブルーベリーを使ったデザートが出ます。

8日 十三夜

10月15日は、十三夜です。この日は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でます。この日に見える月は、十五夜の日の次に美しいと言われています。

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・小松菜⇒宇都宮産
- ・豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産

