



《こんげつのめあて》

おいしいきゅうしょくにかんしゃしよう

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(g)	おもなざいりょう		
				血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる
1 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ゆでやさい		615 26.4 24.7 1.7	ぎゅうにゅう とりにく バター	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	コッペパン はちみつ マカロニ こむぎこ マーガリン
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ おひたし いものこじる	宮っ子ランチ 秋メニュー	613 23.7 17.9 1.9	ぎゅうにゅう モロ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ	こめ でんぶん トレッシング さといも あぶら
6 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのピリからや き しおこんぶあえ みそしる しせいのり	良い姿勢の日	547 24.4 12.4 2.3	ぎゅうにゅう メルルーサ しおこんぶ あじつけのり みそ	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう にんじん はら	こめ ぶぎ さとう こま じゃがいも
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため すましじる		692 27.5 25.2 2.2	ぎゅうにゅう とりにく だいず はんぺん	にんじん えだまめ ほうれんそう	こめ ぶぎ でんぶん さとう
8 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい		579 27.8 25.6 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	こめこパン さつまいも さむぎこ マーガリン あぶら
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークミンチカツ ごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる		631 20.5 21.4 1.7	ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん	こめ ぶぎ あぶら さとう すりこま
12 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう からあげ ゆでやさい パニラアイス	5の1 リクエストメニュー	786 18.3 31.8 2.2	わかめ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ほうれんそう キャベツ コーン	こめ ぶぎ でんぶん あぶら
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの かいそうサラダ		579 24.2 15.7 1.3	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	しょうが ねぎ にんじん キャベツ	こめ ぶぎ あぶら さとう こまあぶら
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき もやしとらのごまあえ だいこんのちゅうかに		610 24.3 16.7 1.6	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	もやし にら にんじん だいこん しょうが にんにく	こめ ぶぎ すりこま さとう さといも こんにやく こまあぶら
15 (金)	ピザトースト ぎゅうにゅう にくだんごスープ フルーツヨーグルト		590 23.2 22.2 2.2	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう にくだんご バター ヨーグルト	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん パセリ みかん パイナップル	こめ ぶぎ あぶら さとう しょうパン
18 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトハヤシライス ゆでやさい	トマト きゅうしょく	653 22.7 22.7 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく トマト バター	たまねぎ にんじん しめじ トマト トマトピューレ パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ ぶぎ こむぎこ
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ワンタンスープ		617 26.7 16.2 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ ねぎ にんじん こまつな ピーマン もやし	こめ ぶぎ さとう でんぶん ワンタン
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのさんみやき いそべあえ どんこじる		552 24.7 12.3 1.6	ぎゅうにゅう たら のり ぶたにく みそ バター	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン にんにく	こめ ぶぎ ごま さとう じゃがいも あぶら
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの		663 24.6 20.5 2.2	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく こうやどうふ	だいこん にんじん しいたけ いんげん こぼろ	こめ ぶぎ こむぎこ あぶら こんにやく さとう
22 (金)	おにぎり(じさん) ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの とつふのちゅうかスープ	おにぎりのひ	673 22.9 17.7 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし ねぎ	こめ ぶぎ ごま さとう こまあぶら でんぶん
25 (月)	チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ コールスローサラダ		624 19.5 20.9 1.9	とりにく バター ぎゅうにゅう オムレツ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ	こめ ぶぎ
26 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのかりんあげ いそべあえ けんさんヨーグルト	5の2 リクエストメニュー	655 24.2 20.7 2.2	わかめ ぎゅうにゅう とりにく のり ヨーグルト	しょうが にんじん キャベツ	こめ ぶぎ でんぶん あぶら さとう こま
27 (水)	あきのかおりのミートソースパグッティ ぎゅうにゅう ゆでやさい		620 26.2 20.2 1.8	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく トマト トマトピューレ キャベツ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こむぎこ ざらめ
28 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ひじきとまめのサラダ		679 23.5 21.9 2.2	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ えだまめ レモン	こめ ぶぎ じゃがいも さとう
29 (金)	くろパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい		602 28.3 25.1 1.9	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ トマト トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	コッペパン くろざとう

★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：629kcal・たんぱく質：23.7g・脂質：20.6g・塩分：1.8g

## ★行事・イベント食★

5日 宮っ子ランチ〈秋〉～将軍様もにっこり献立～



「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。  
モロの唐揚げに使われている「モロ」はサメの一種です。サメは腐敗しにくく、冷蔵技術の未発達な時代にあっては貴重な海の鮮魚でした。その腐敗の遅さが内陸部までの流通を可能にしました。海なし県ゆえにサメを食べる食文化が根付いていました。

《今月の主な食材の産地》

- ・米⇒宇都宮産
- ・豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・キャベツ・ねぎ・だいこん・にんじん⇒清原産