

10月 給食献立予定表 【宇都宮市立清原中学校】

今月の目標:給食時間を振り返ってみよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

和良献立予定表					お も な 食 品						
【宇都宮市立清原中学校】					体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
日	曜日	献立名			1人1食の栄養成分(g)	1群	2群	3群	4群	5群	6群
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類 いも類砂糖	油脂
3	月	ポテトピラフ		ハンバーグ和風きのこソース 味噌汁 いちご一会とちぎ国体ゼリー	814 34.8 26.9 3.5	ウインナー 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	シソ ほうれん草	大根 舞だけ しめじ えのきたけ いちご	米 砂糖 じゃがいも パン粉	バター サラダ油
4	火	麦入りごはん		アジフライ 磯辺和え 豚肉と切干大根の炒め物 野菜ふりかけ	832 31.1 23.2 1.8	アジ 豚肉	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん さやインゲン	キャベツ コンク 切干大根	米 砂糖 小麦粉 パン粉 麦	サラダ油 白ごま
5	水	麦入りごはん		プルコギ風炒め物 わかめスープ ビーンズカル	815 32.9 23.8 2.6	牛肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら	コンク ヨウカ たまねぎ もやし 中国菜 しいたけ	米 砂糖 麦	ごま油 白ごま
6	木	麦入りごはん		ポークカレー こんにゃくサラダ ぶどうヨーグルト	926 27.3 23.8 3.9	豚肉	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コンク キャベツ ぶどう	米 麦 じゃがいも	サラダ油
7	金	【十三夜の献立】 栗おこわ		いかの天ぷら 大根おろし 味噌けんちん汁 お米のババロア	877 28.2 28 2.3	いか 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	赤飯 小麦粉 さといも ババロア	サラダ油 ごま くり
*** 秋 休 み ***											
13	木	麦入りごはん		揚げぎょうざ もやしの磯辺和え 麻婆豆腐	891 32.1 28.6 2.3	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 もみのり	ほうれん草 にら	もやし たまねぎ しいたけ ねぎ ヨウカ コンク だけのこ	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油
14	金	米粉パン (チョコレート)		白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング カレースープ 豆乳プリン	782 35.4 31.7 3.4	ホキ ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	米粉パン 卵 チョコクリーム パン粉 マカ じゃがいも	サラダ油
17	月	鶏ごぼうごはん		メンチカツ ボイルキャベツ にら卵汁 ヨーグルト	850 33.9 25.3 3.8	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ごぼう キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 パン粉	サラダ油
18	火	麦入りごはん		ハッシュドビーフ ゆで野菜 和風ドレッシング りんご	903 30.9 28.6 2.5	牛肉	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	米 麦 小麦粉	バター
19	水	麦入りごはん		カレイの竜田揚げ 野菜のごまマヨネーズ和え ゆば入り味噌汁 セビゼリー	751 21.6 19.5 1.7	カレイ ゆば 味噌 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし かんぴょう ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ゼリー さといも	サラダ油 すりごま
20	木	麦入りごはん		豚肉の味噌漬焼き ごま酢あえ ミニフィッシュ 大根とこんにゃくの炒めもの	881 33.7 27.4 3.2	豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま
21	金	米粉パン (いちごジャム)		いかとさつまいものあげ煮 肉団子スープ 手づくりココアプリン	807 34.6 30.8 3.2	イカ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	白菜 だけのこ	米粉パン ジャム 砂糖 でんぷん さつまいも	サラダ油
25	火	麦入りごはん		ハムカツ おひたし 里芋の中華煮	894 32.1 23.4 2.9	ポークハム 卵 けずり節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 ヨウカ コンク	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 さといも	サラダ油 ごま油
26	水	五穀ごはん		さばの味噌煮 ごま和え 吉野汁 アセロラゼリー	916 32.5 28 2.9	サバ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 アセロラ	米 五穀米 砂糖 ゼリー さといも でんぷん	すりごま
27	木	スパゲティ		秋の香りのミートソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング 手づくりアップルパイ	902 30.5 31.1 2.8	牛肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ りんご キャベツ えのきたけ コンク エリンギ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 パイシート	マーガリン バター
28	金	コッペパン (う・フランスジャム)		豚肉のケチャップあえ ゆで野菜 フレンチドレッシング 野菜スープ 豆乳プリン	862 38.4 30.2 3.9	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ジャム 砂糖 でんぷん	サラダ油
31	月	【ハロウィン】 コッペパン (みかんジャム)		ゆで野菜 和風ドレッシング かぼちゃのシチュー ハロウィンベリープリン	818 29.1 27.4 2.6	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ジャム 小麦粉 プリン	マーガリン サラダ油
今月の平均栄養量					1人1食 848	たんばく質 31.7g	脂質 26.9g	カルシウム 397mg	鉄 4.2mg	ビタミンC 46mg	塩分相当 2.9g
所要栄養基準値					1人1食 830	たんばく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 30mg	塩分相当 2.5g

★10月のお知らせ★

14日(金)・・・宇河地区新人大会（1，2年生給食なし）

24日(月)・・・文化祭代休（給食なし）

27日(木)・・・手づくりアップルパイ（3年生の給食委員さんが収穫したりんごを使用）

