

# 給食献立予定表

宇都宮市立清原南小学校

給食回数 : 20回  
 米飯給食 : 15回  
 パン給食 : 3回  
 米粉パン : 1回

ひづけ	こんだてめい	1人あたり(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	おもなざいりょう		
			ちからやねつのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしよとどのえる
1 (木)	こめこパン さつまいものシチュー ゆでやさい(わふう) とちぎけんさんヨーグルト	655 22.8 24.6	こめこパン さつまいも マーガリン あぶら ドレッシング	とりにく どうにゆう ヨーグルト ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ パセリ もやし キャベツ
2 (木)	わかめごはん いわしのおかかにか ほうれんそうのごまあえ よしのじる	624 25.5 18.9	こめ わぎ てんぶん ごま さとう さいとも	わかめ いわし とりにく かつおぶし ぎゅうにゆう	ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん だいこん
3 (金)	ハヤシライス ゆで野菜(しおだれ) ミニフィッシュ	679 17.1 21.1	こめ おおむぎ あぶら マーガリン こむぎこ さとう ぎょう	ぶたにく ぎゅうにゆう いわし	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム トマト パセリ キャベツ
6 (月)	●じゅうごやこんだて● むぎいりごはん うさぎがたハンバーグ こまつなのごまあえ みそけんちん	641 25.5 18.4	こめ おおむぎ さいとも あぶら さとう ぎょう	どうふ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ トマト にんにく しょうが
7 (火)	むぎいりごはん ポークシューマイ こまつなのにびたし かんぴょうのたまごとじじる ふりかけ	589 25.4 16	こめ おおむぎ パン てんぶん さとう ぎょう	たまご かつおぶし みそ ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな かんぴょう にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ
8 (水)	コッペパン とりにくのケチャップあえ コーンサラダ やさいスープ	601 21.2 27	パン てんぶん さとう あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう	ほうれんそう キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ こまつな にんじん
9 (木)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき あおじそサラダ まろやかみそしる	626 22.8 19.5	こめ おおむぎ ごま さとう こんにやく ドレッシング	とりにく どうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな ごぼう
10 (金)	めめめあいがてーこんだてめめ むぎいりごはん いわしのかばやき ほうれんそうのいそべあえ ぶたにくとじりぼしだいこんのいためもの めめあいがてーゼリー	704 24 20.9	こめ おおむぎ ごま あぶら てんぶん さとう	いわし のり ぶたにく ぎゅうにゆう	ほうれんそう キャベツ さいいんげん にんにく にんじん きりぼしだいこん ブルーベリー
あきやすみ					
16 (木)	ミートソーススパゲッティ ゆで野菜(ちゅうかあえ) セレクトゼリー(アセロラミルクまたはマンゴーアセロラ)	612 25.1 16.8	スパゲッティ こむぎこ あぶら マーガリン オリーブオイル ドレッシング さとう	ぶたにく ぎゅうにゆう 豆乳	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが オレガノ トマト アセロラ マンゴー
17 (金)	▲いいはこんだて▲ むぎいりごはん ししゃもフライ おひたし なまあげのからみため	670 26.3 23.2	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう てんぶん パン てんぶん こむぎこ	なまあげ とりにく ぎゅうにゆう ししゃも	えのきたけ にんじん キャベツ しょうが ねぎ ほうれんそう
20 (月)	★みやっこらんち(あき)★ むぎいりごはん モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんだうなべ	644 25.7 17.4	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら てんぶん さいとも ごま	モロ のり どうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゆう	ごぼう ほうれんそう だいこん にんじん はくさい いたけ ねぎ きりぼしだいこん
21 (火)	むぎいりごはん ブルコギふういためもの チンゲンサイとどうふのかきたまスープ	646 18.1 20.8	こめ おおむぎ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく どうふ わかめ たまご ぎゅうにゆう	にんにく しょうが いたけ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ
22 (水)	きなこあげパン プレーンオムレツ こふきいも キャベツのスープ	645 22.1 26.7	パン さとう あぶら じゃがいも てんぶん	きなこ たまご ベーコン ぎゅうにゆう	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん
23 (木)	むぎいりごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ	602 14.9 15.3	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリンピース キャベツ
24 (金)	きのこごはん ごもくあつやきたまご からしあえ なめこのみそしる	668 28.2 25.2	こめ おおむぎ さとう ごま こんにやく あぶら	とりにく どうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゆう たまご ぶたにく	まいたけ ねぎ こまつな にんじん ごぼう なめこ もやし はくさい ほうれんそう
27 (月)	むぎいりごはん とりにくのみそつけやき ごますあえ だいこんとこんにやくのいためもの	647 23 19.7	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう こんにやく	とりにく みそ ぎゅうにゆう	ほうれんそう キャベツ きぬさや にんじん しらたき だいこん
28 (火)	むぎいりごはん しろみざかなフライ はくさいのしおこんぶあえ さいともちゅうかに	649 21.2 17.6	こめ わぎ ごまあぶら あぶら さとう さいとも こんにやく パン てんぶん	ぶたにく ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ	はくさい こんぶ にんにく にんじん しょうが
29 (水)	ミルクパン トマトオムレツ ブロッコリーのしおだれあえ ポークポトフ	616 21.6 27	パン さとう じゃがいも ドレッシング	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゆう たまご とりにく	キャベツ にんじん インゲン ブロッコリー たまねぎ トマト
30 (木)	むぎいりごはん ほうぼうさい どうふのちゅうかスープ かたぬきチーズ	624 27.6 17.9	こめ おおむぎ てんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまいも たまご わかめ どうふ チーズ ぎゅうにゆう	しょうが はくさい ねぎ たまねぎ にんじん いたけ たけのこ
31 (金)	ハロウィーンこんだて むぎいりごはん かぼちゃがたハンバーグ わふうきのソース かぼちゃのシチュー パンプキンパノア	702 25.2 19.6	こめ おおむぎ さとう あぶら てんぶん	ぶたにく とりにく どうふ ぎゅうにゆう	だいこん しめじ えのき まいたけ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんにく

☆ 献立は都合により変更することがあります。  
 ☆ 食材のマーク(☆や◎)は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。  
 (主に調理済み加工食品になります。)  
 ☆ 学校給食食材放射能検査について(※ 検査結果は以下の通りです。)  
 9月24日 食品: キャベツ 生産地: 群馬県吾妻郡嬬恋村  
 【放射性ヨウ素 定量下限値未満(20未満) / 放射性セシウム 定量下限値未満(25未満)】

食塩相当量平均: 2.0g  
 カルシウム量平均: 36.9mg

10月10日は、『めめあいがてー』で『め』によりメニューがとうじょうします。  
 めめによいはたらきをするえいようそにはビタミンAとアントシアニンがあります。  
 ビタミンAがおおおくまれるたべものにはにんじん、ほうれんそうなどのりよくうしよくやさいや  
 レバー、うなぎなどがあります。  
 アントシアニンというしよそは、めめをつかをとったり、しりよくをかいふくさせるのにやくだちます。  
 アントシアニンをおおおくむたべものにはブルーベリー、ぶどう、なすなどがあります。  
 めめあいがてーこんだてには、ビタミンAがおおおくまれるほうれんそうのいそべあえと  
 アントシアニンがおおおくまれるブルーベリーゼリーをつけました。

16日のデザートはセレクトゼリーです。  
 みなさんはアセロラミルクゼリーとマンゴーアセロラゼリーのどちらをえらびましたか?  
 アセロラミルクゼリーには、ほねをつくるのにひつようなカルシウムがおおおくふくまれています。  
 マンゴーアセロラゼリーには、からだのダメージからさいぼうをまもるのをたすけるビタミンCがおおおくふくまれています。