



きゅうしょくこんだてよていひょう

# 給食献立予定表

給食回数 : 18 回 米飯給食 : 12 回  
パン給食 : 3 回 米粉パン : 1 回  
スバゲッティー : 1 回

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ	こ  ん だ  て  め い		お も な  ザ い り ょ う									
			ちからやねつのもとになる					ちやにくなる			からだのちようしどとをえる	
3 (月)	ぶんかのひ											
4 (火)	おいしいせいのひ☆ おぎいりごはん シューマイ☆ はるさめサラダ おでん あじつけのり☆	622 24.3 15.1	こめ こんにやく ごまあぶら	おおむぎ はるさめ パン☆	さといも ごま さとう☆	さつまあげ うずらたまご のり☆	ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく☆ かつおぶし	だいこん にら	にんじん たまねぎ☆	キャベツ	
5 (水)	ミルクパン チキンキウ ポルシチふにこみスープ	594 21.1 26.1	ミルクパン パン☆	こむぎこ あぶら	マーガリン じゃがいも	とりにく ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト	キャベツ かぶ	にんじん セロリ		
6 (木)	おぎいりごはん さんまのみぞれに☆ こまつなのごまあえ ごもくきんびら	634 21.8 19.6	こめ さとう☆ てんぷん☆	おおむぎ こんにやく あぶら	ごま あぶら	さんま☆ さつまあげ ぎゅうにゅう	さつまあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな だいこん☆	キャベツ ごぼう	にんじん	
7 (金)	★うんどうかい★ トマトハヤシライス ほうれんそうとコーンのサラダ おにぎりを わすれずに!!	665 15.4 21.4	こめ こむぎこ さとう☆	おおむぎ おむぎ マーガリン ドレッシング	マーガリン さとう☆	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	にんじん パセリ ほうれんそう	トマト		
10 (月)	★みやうこらなち(トマト)★ おつかれサマー! トマトまだん じゃがいもとあぶらあげのみそしる	672 28.1 21.4	こめ じゃがいも	おおむぎ あぶら	あぶら	とりにく きざみあげ きゅうにゅう	えだまめ みそ かつおぶし	たまご かつおぶし	たまねぎ トマト	にんにく		
11 (火)	★おにぎりのひ★ モロのピリからやき ほうれんそうのナムル じゃがいものそぼろに	325 22.1 11.8	さとう あぶら	ごま じゃがいも	ごまあぶら さとう☆	モロ ぎゅうにゅう	とりにく えだまめ	えだまめ	りんご にんにく にんじん	ねぎ ほうれんそう キャベツ	しょうが	
12 (水)	こめごパン マカロニのクリームに ゆでやすい (たまねぎドレッシング)	512 21.1 22.8	こめごパン マカロニ どうもろこし	こむぎこ こむぎこ マーガリン ドレッシング	マーガリン さとう☆	とりにく どうもろこし	どうもろこし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム パセリ		
13 (木)	おぎいりごはん とりにくとだいたいずのみそいため けんちんじる	680 27.6 22.4	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう さといも	てんぷん さとう☆	とりにく どうふ さとう☆	だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	みそ だいにん ごぼう	にんじん きんぎょ しょうが	たけのこ だいこん にんじん	しいたけ ごぼう	
14 (金)	ぎょうざめし はるまき☆ チンゲンサイとどうふのかきたまスープ	614 19.9 24.2	こめ こむぎこ あぶら	むぎ はるさめ☆ あぶら	あぶら	ぶたにく☆ どうふ	たまご わかめ	かんぴょう しょうが	にんじん キャベツ	きんぎょ たまねぎ	しいたけ	
17 (月)	おぎいりごはん ぶたにくのしょうがいため からしあえ になかじる	691 22.5 22.7	こめ じゃがいも こんにやく	おおむぎ こんにやく	あぶら	ぶたにく かつおぶし	とりにく みそ ぎゅうにゅう	どうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん	しょうが ほうれんそう ごぼう	もやし	
18 (火)	★いはいはこんだて★ おぎいりごはん たらさんみやき ほうれんそうのごまあえ だんごこじる	608 27 14.1	こめ ごま どうもろこし	むぎ あぶら マーガリン	さとう じゃがいも	たら みそ かつおぶし	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	キャベツ もやし ほうれんそう	にんにく	
19 (水)	しよくパン いちごジャム☆ プレーンオムレツ☆ チリコンカン ブロッコリーサラダ	523 24.9 23	しよくパン ドレッシング	ジャム☆ あぶら	あぶら	たまご☆ だいず	ぶたにく	ぶたにく	たまねぎ トマト	にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー		
20 (木)	おぎいりごはん チンキカレー こまつなとコーンのサラダ	656 22.2 19.5	こめ じゃがいも どうもろこし	むぎ どうもろこし ドレッシング	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ	たまねぎ こまつな	にんじん	
21 (金)	おぎいりごはん あつやきたま☆ きりぼしだいこんのナムル マーボーやさいいため	627 23.4 18	こめ あぶら☆ さとう☆	むぎ さとう☆ てんぷん☆	ドレッシング あぶら	たまご☆ ぎゅうにゅう	とりにく みそ	みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ きんぎょ	にんじん たけのこ しょうが	
24 (月)	ふりかえきゅうじつ											
25 (火)	あきのかおりのミートソースパゲッティー ゆでやすい (てづくりフレンドドレッシング)	575 27 15.3	スパゲッティー はくりきこ あぶら	オリーブオイル ざらめ どうもろこし	マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのき しょうが	にんじん マッシュルーム キャベツ	エリンギ にんにく	
26 (水)	コッペパン コロッケ☆ ゆでやすい (しおだれ) さつまいものシチュー	700 23.6 31.6	コッペパン あぶら さつまいも	じゃがいも☆ ドレッシング さつまいも	ばんご☆ マーガリン	ぶたにく☆ ぎゅうにゅう	とりにく どうもろこし	どうもろこし	もやし たまねぎ☆ パセリ	キャベツ にんじん	にんじん	
27 (木)	おぎいりごはん さわらのこめこうじやき こまつなのごまあえ さつまじる	599 27.2 16.3	こめ ごま さといも	むぎ さといも こんにやく	さとう さとう☆	さわら かつおぶし	とりにく みそ ぎゅうにゅう	どうふ ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん	こまつな ねぎ ごぼう	にんじん	
28 (金)	おぎいりごはん チャーシューとどうふ ちくわのいそべあげ (だいこんおろし)	625 17.5 19.9	こめ あぶら さとう☆	むぎ さとう☆ てんぷん	こむぎこ あぶら	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	のり なまあげ みそ	かつおぶし みそ	だいこん にんじん	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	もやし	

☆ 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。)

10月16日 食品: キャベツ 生産地: 栃木県宇都宮市氷室町

【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: 1.9g  
カルシウム量平均: 318mg

## ★☆☆11月4日は『いいしせいの日』☆☆★

よいしせいでたべると、たべたもののしょうかがよくなります。しせいがわるいと、  
たべたものとおりみちがせまくなってしまい、しょうかしづらくなります。

せつかつたべたいようをからだにきゅうしゅうさせることができません。

いすにふかすわって、せなかをのばしましょう。あしをしっかりとつけて、ひじ・こし・ひざが90°になるようにしましょう。

ひじはつくえにつかないで、ちやわんやするわんをたたくもちましよう。

きゅうしょくでは、11月4日の『いいしせいの日』にきよはらちいきがつこうえんという

の『あじのり』がです。ふくろにかいてあるイラストのようにいいしせいでたべてください☆



## ★☆☆25日～は『おはなしきゅうしょく』☆☆★

25日は『あきのかおりのミートソーススパゲッティ』の『きのこ』がとうじょうするほん

26日は『さつまいものシチュー』の『さつまいも』のしゅかつたいかいのえほん

27日は『さつまじる』の『にんじん・ごぼう・だいこん』のにほんみんわ

28日は『ちくわのいそべあげ』の『ちくわ』がぼうけんするほん

★としょかんてぜひよんでみてください(°▽°)/

