



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 20回（米飯回数16回 県産小麦パン3回）

10月の給食献立予定表

〒都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう からだの調子を整える食品 （緑色の分類）			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
			ちにくしよくひん 血や肉になる食品 （赤色の分類）	からだの調子を整える食品 （緑色の分類）	わつちからしよくひん 熟や力になる食品 （黄色の分類）	
1	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	659 kcal
		牛乳	牛乳			25.7 g
		さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		23.6 g
		はくさいの塩昆布あえ	こんぶ	にんじん はくさい もやし		2.9 g
2	(水)	豚汁	ふたにく とうふ かつお みそ	だいこん にんじん にんじん ねぎ	サラダ油 さといも こんにゃく	
		きなこ揚げパン	きなこ		こむぎこ さとう	672 kcal
		牛乳	牛乳			23.9 g
		プレーンオムレツ	たまご			28.1 g
3	(木)	ゆで野菜		キャベツ にんじん フロッピー	サラダ油 さとう	2.4 g
		大根スープ	とりにく	だいこん セロリ たまねぎ	サラダ油	
		麦入りご飯			こめ むぎ	636 kcal
		牛乳	牛乳			26.3 g
4	(金)	豚キムチ炒め	ふたにく	たまねぎ キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく しいたけ	サラダ油	19.0 g
		わんたんスープ	ふたにく	もやし たまねぎ ねぎ にんじん	ワンタン	2.1 g
		麦入りご飯			こめ むぎ	660 kcal
		牛乳	牛乳			21.5 g
7	(月)	ハムカツ	ハム		ばんこ	20.7 g
		ポイルキャベツ		キャベツ		2.5 g
		ひじきと大豆のいり煮	だいず あらあげ ひじき さつまあげ	にんじん	サラダ油 こんにゃく	
		麦入りご飯			こめ むぎ	680 kcal
8	(火)	牛乳	牛乳			23.7 g
		ハッシュドボーク	ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	サラダ油 こむぎこ	22.6 g
		ゆで野菜		キャベツ コーン こまつな	サラダ油 さとう	2.2 g
		麦入りご飯			こめ むぎ	714 kcal
9	(水)	牛乳	牛乳			30.4 g
		あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ	サラダ油 さとう かたくりこ	20.0 g
		おひたし		にんじん キャベツ		2.9 g
		肉じゃが	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	サラダ油 じゃがいも しらたき さとう	
10	(木)	ガーリックトースト		にんにく パセリ	こむぎこ マーガリン	629 kcal
		牛乳	牛乳			24.4 g
		ゆで野菜		キャベツ にんじん フロッピー	サラダ油 さとう	22.5 g
		ミネストローネスープ (大豆)	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリ トマト	サラダ油 ジャガイモ こむぎこ	2.8 g
11	(金)	麦入りご飯	目の日		こめ むぎ	673 kcal
		牛乳	牛乳			21.2 g
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	サラダ油 じゃがいも こむぎこ	16.9 g
		かいそうサラダ	わかめ かいそう	にんじん コーン きゃべつ	サラダ油	2.6 g
17	(木)	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう ゼラチン	
		麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
		牛乳	牛乳			27.3 g
		豚肉のしょうが焼き	ふたにく	たまねぎ しょうが	サラダ油	20.2 g
17	(木)	ごま酢あえ		きゃべつ にんじん コーン	ごま こんにゃく	2.0 g
		大根の炒め煮	とりにく	だいこん にんじん	サラダ油 じゃがいも さとう	
		麦入りご飯			こめ むぎ	619 kcal
		牛乳	牛乳			24.1 g
17	(木)	八宝菜	ふた肉	たまねぎ しょうが はくさい にんじん きくらげ えだまめ こまつな	さとう サラダ油 かたくりこ ごま油	20.1 g
		中華スープ	わかめ	こまつな ねぎ にんじん こまつな		1.9 g

秋 休 み



ひづけ 日付		こ ん だ て 献 立		お も な ざ い り よ う				エネルギー (kcal)				
				ち にく し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)		からだ ち ょ う し と の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩分相当 (g)
18	(金)	麦入りご飯 十三夜献立						こめ むぎ		652	kcal	
		牛乳		牛乳						21.4	g	
		くりコロッケ		ぶたにく とりにく				サラダ油 くり じゃがいも ばんこ		20.7	g	
		さっぱりあえ		のり		もやし きゃべつ				1.9	g	
味噌けんちん汁		とりにく とうふ みそ かつお		だいこん ねぎ にんじん ごぼう こまつな		さといも こんにゃく						
21	(月)	麦入りご飯						こめ むぎ		640	kcal	
		牛乳		牛乳						22.9	g	
		セルフまいだけごはん		あぐらあげ		サラダ油 まいたけ にんじん いんげん えだまめ		サラダ油 こんにゃく さよう		20.6	g	
		厚焼き卵		たまご						2.3	g	
野菜のにんにく醤油和え				にんじん キャベツ にんにく もやし								
22	(火)	麦入りご飯 こまつな献立						こめ むぎ		659	kcal	
		牛乳		牛乳						23.7	g	
		ぎょうざ丼		ぶたにく		キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく にんじん たけのこ		サラダ油 こむぎこ ごま油		22.1	g	
		春雨中華スープ		とりにく		にんじん たけのこ もやし こまつな しいたけ ねぎ		はるさめ サラダ油		1.5	g	
手作りデザート				ブルーベリー		こむぎこ マーガリン さとう						
23	(水)	スパゲティー						こむぎこ サラダ油 オリーブオイル		644	kcal	
		ミートソース		ぶたにく チーズ		たまねぎ にんにく にんじん トマト		サラダ油		27.6	g	
		牛乳		牛乳						19.7	g	
		サラダ				もやし キャベツ コーン		サラダ油 さとう		1.8	g	
県産ヨーグルト		ヨーグルト				さとう						
24	(木)	麦入りご飯						こめ むぎ		649	kcal	
		牛乳		牛乳						22.7	g	
		さばの味噌煮		さば みそ						22.7	g	
		ごまあえ				もやし キャベツ にんじん こまつな		ごま さとう		1.7	g	
こんにゃくとだいこんのきんぴら		ぶたにく		にんじん だいこん ごぼう		サラダ油 こんにゃく さとう						
25	(金)	麦入りご飯						こめ むぎ		667	kcal	
		牛乳		牛乳						23.6	g	
		鶏肉の漬けこみ焼き		とりにく						21.4	g	
		からしあえ				ほうれんそう キャベツ にんじん				2.8	g	
道産子汁		ぶたにく わかめ みそ		にんじん ねぎ コーン にんにく もやし		マーガリン じゃがいも						
28	(月)	麦入りご飯						こめ むぎ		609	kcal	
		牛乳		牛乳						24.5	g	
		ハンバーグ		ぶたにく		たまねぎ				19.4	g	
		和風きのこソース				だいこん しめじ えのき まいたけ		サラダ油		2.0	g	
味噌汁		とうふ みそ あぐらあげ		ほうれんそう								
29	(火)	麦入りご飯						こめ むぎ		637	kcal	
		牛乳		牛乳						25.3	g	
		麻婆豆腐		ぶたにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが		サラダ油 かたくりこ ごま油		18.8	g	
		パンサンスウ				きゃべつ にんじん もやし		はるさめ		1.8	g	
30	(水)	麦入りご飯 おはなし給食						こめ むぎ		649	kcal	
		牛乳		牛乳						28.0	g	
		焼きししゃも		ししゃも						23.1	g	
		おひたし				もやし にんじん キャベツ				1.9	g	
生揚げの辛味炒め		ぶたにく あつあげ		たまねぎ にんじん ねぎ えのき ねぎ		かたくりこ サラダ油 さとう ごま油						
31	(木)	パン ハロウィン給食						こむぎこ		636	kcal	
		牛乳		牛乳						26.5	g	
		かぼちゃのシチュー		とりにく チーズ 牛乳		かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ		サラダ油 マーガリン		21.8	g	
		サラダ				ブロッコリー カリフラワー にんじん		サラダ油 さとう		2.4	g	
かぼちゃパフ				かぼちゃ		こめこ さとう						
今月の国本地区の野菜				さつまいも にら		小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均				
《給食食材の放射性物質検査結果》						エネルギー 650kcal		652		kcal		
9月3日の給食に使用した「とうがん」の放射性物質検査を行いました結果、						たんぱく質 21.1g～32.5g		24.6		g		
放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。						脂質 14.4g～21.6g		21.3		g		
						塩分相当 2.0g		2.2		g		