10月

★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１４回　県産小麦パン４回　）

１０月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類）	体の調子を整える食品（緑色の分類）	熱や力になる食品（黄色の分類）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分相当（g）
1	(水)	きなこ揚げパン	きなこ		こむぎこ サラダ油 さとう	659 kcal
		牛乳	牛乳			24.0 g
		ゆで野菜		キャベツ にんじん もやし	さとう サラダ油	26.5 g
		洋風卵スープ	ベーコン たまご	たまねぎ セロリ にんじん えだまめ	じゃがいも かたくりこ	2.2 g
2	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	646 kcal
		牛乳	牛乳			27.6 g
		麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら しいたけ ねぎ	サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ	17.8 g
		パンサンスウ		キャベツ ほうれんそう にんじん	はるさめ ごま油	1.7 g
3	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	664 kcal
		牛乳	牛乳			30.2 g
		焼き魚（さば文化干）	さば		ごま油	22.9 g
		ごま酢あえ		キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	しらたき ごま さとう	2.4 g
		生揚げの辛味炒め	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ エノキ えだまめ しょうが ねぎ	サラダ油 さとう かたくりこ	
6	(月)	麦入りご飯 十五夜献立			こめ むぎ	667 kcal
		牛乳	牛乳			25.1 g
		いわしのかば焼き	いわし	しょうが	サラダ油 さとう かたくりこ	21.3 g
		おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう	サラダ油 さといも	2.5 g
		けんちん汁	とうふ かつお	だいこん ごぼう にんじん ねぎ		
		お月見デザート		みかん	さとう ゼラチン	
7	(火)	パン			こむぎこ	645 kcal
		牛乳	牛乳			24.2 g
		県産いちごジャム		いちご	さとう	20.4 g
		カレースープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ	サラダ油 こむぎこ じゃがいも	2.5 g
		ゆで野菜		キャベツ にんじん ブロッコリー	サラダ油 さとう	
8	(水)	スパゲティー			こむぎこ サラダ油	654 kcal
		秋の香りのミートソース	ぶたにく チーズ	サラダ油 たまねぎ にんじん エノキ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	サラダ油 マーガリン	25.4 g
		牛乳	牛乳			20.3 g
		ゆで野菜		にんじん ブロッコリー	サラダ油 じゃがいも	2.2 g
		アセロラゼリー		アセロラ	さとう ゼラチン	
9	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	633 kcal
		牛乳	牛乳			25.5 g
		豚肉の味噌漬焼き	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	サラダ油 でん粉 さとう	18.4 g
		おひたし		キャベツ もやし ほうれんそう		2.1 g
		大根とこんにゃくの炒め煮	とりにく	にんじん だいこん いんげん	サラダ油 こんにゃく さとう	
10	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	658 kcal
		牛乳	牛乳			24.8 g
		ハムカツ	ハム		サラダ油 こむぎこ パンこ	19.3 g
		コールスロー		にんじん キャベツ きゅうり	サラダ油	2.1 g
		ひじきと大豆のいり煮	だいず さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんじん	こんにゃく さとう さらだ	
秋休み						
16	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	647 kcal
		牛乳	牛乳			25.3 g
		プルコギ風炒め物	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし にら	サラダ油 さとう	20.2 g
		春雨中華スープ	とりにく たまご	きゃべつ にんじん しいたけ ねぎ	はるさめ ごま油	2.2 g
17	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	686 kcal
		牛乳	牛乳			23.5 g
		鶏肉のから揚げ	とりにく	しょうが にんにく	サラダ油 かたくりこ	24.9 g
		野菜のにんにく醤油和え		もやし にら キャベツ		2.1 g
		味噌汁	とうふ あぶらあげ かつお わかめ			

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類）	体の調子を整える食品（緑色の分類）	熱や力になる食品（黄色の分類）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分相当（g）
20	(月)	麦入りご飯			こめ むぎ	644 kcal
		牛乳	牛乳			24.2 g
		さばの味噌煮	さば みそ			22.2 g
		ナムル		にんじん きゃべつ もやし	ごま油 さとう	2.3 g
		豆腐入りかき玉汁	たまご とうふ	たまねぎ	かたくりこ	
21	(火)	じゃじゃ麺	ぶた肉	にんにく ねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	648 kcal
		牛乳	牛乳			28.8 g
		中華スープ	たまご わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん	ごま油	25.1 g
		マフィン	チョコレート		こむぎこ さとう	4.3 g
22	(水)	パン			こむぎこ	669 kcal
		牛乳	牛乳			22.9 g
		マカロニのクリーム煮	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こむぎこ マーガリン サラダ油	24.7 g
		海藻サラダ	かいそう	にんじん きゃべつ もやし	サラダ油 さとう	2.4 g
23	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	628 kcal
		牛乳	牛乳			24.3 g
		ハンバーグ和風きのこソース	ぶたにく とりにく	だいこん しめじ エノキ まいたけ	サラダ油	18.2 g
		味噌けんちん汁	とうふ みそ かつお	ごぼう にんじん こまつな ねぎ	さといも こんにゃく	2.1 g
24	(金)	わかめご飯	わかめ		こめ むぎ	651 kcal
		牛乳	牛乳			26.8 g
		白身魚フライ	しろみざかな		サラダ油 こむぎこ パンこ	16.0 g
		サラダ		もやし キャベツ ほうれんそう	サラダ油 さとう	1.7 g
		里芋の中華煮	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく	ごま油 さといも こんにゃく さとう	
27	(月)	麦入りご飯 宮っ子ランチ			こめ むぎ	656 kcal
		牛乳	牛乳			28.6 g
		モロのから揚げ	モロ	しょうが	サラダ油 かたくりこ	18.1 g
		切り干し大根のポン酢あえ		だいこん はくさい にんじん こまつな	ごま油	2.0 g
		船頭鍋	とうふ かつお あぶらあげ さけ みそ	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ	サラダ油 さといも こんにゃく	
28	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	672 kcal
		牛乳	牛乳			21.9 g
		ハッシュドポーク	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	サラダ油 マーガリン こむぎこ	20.8 g
		春雨サラダ		ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	サラダ油 はるさめ	2.5 g
29	(水)	シュガートースト お話し給食			こむぎこ	614 kcal
		牛乳	牛乳			22.4 g
		ミネストローネスープ	ぶた肉 ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト	サラダ油 じゃがいも こむぎこ	17.4 g
		ゆで野菜		きゃべつ にんじん もやし コーン	サラダ油 さとう	2.2 g
		レモンゼリー		レモン	ゼラチン さとう	
30	(木)	お赤飯	あずき		こめ もちごめ	644 kcal
		牛乳	牛乳			34.5 g
		鶏肉の香味焼き	とりにく	にんにく	サラダ油	16.1 g
		さっぱりあえ	のり	ほうれんそう キャベツ		2.5 g
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう	こんにゃく さといも	
		ごま塩			ごま	
31	(金)	麦入りご飯 ハロウィン給食			こめ むぎ	734 kcal
		牛乳	牛乳			24.3 g
		かぼちゃクリーム	牛乳 とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	サラダ油 マーガリン	18.4 g
		ゆで野菜		にんじん ブロッコリー コーン	サラダ油	2.0 g
		かぼちゃパフ		かぼちゃ	こめ さとう	

今月の国本地区の野菜	たまねぎ

≪給食食材の放射性物質検査結果≫
9月2日の給食に使用した「たまねぎ」の放射性物質検査を行いました結果，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。

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
エネルギー	650kcal	660 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5ｇ	26.5 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	20.7 g
塩分相当	2.0ｇ	2.3 g