



10月の給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひづけ 日付	献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくしつ しじつ えんぶん		
		血や肉になる食品 (赤色の食品)	体の調子を整える食品 (緑色の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)			
1 (水)	麦なしごはん			こめ	598 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.9 g		
	厚焼卵	たまご		さとう でんぶん あぶら	19.4 g		
	おひたし		こまつな もやし		1.7 g		
	生揚げの辛味炒め	なまあげ だいずミート	えのきだけ にんじん しょうが ながねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			
2 (木)	麦なしごはん			こめ	669 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.1 g		
	白身魚フライ	すけそうだら だいず		パンこ でんぶん あぶら	21.2 g		
	もやしとじゃこの炒め物	ちりめんじゃこ	こまつな もやし	ごまあぶら	1.8 g		
	大根の中華煮	ぶたにく	だいこん にんじん こんにやく しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら			
3 (金)	麦なしごはん			こめ	607 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.0 g		
	ブルコギ風味炒め物	ぶたにく なまあげ	にんにく しょうが にんじん たら たまねぎ もやし エリンギ	さとう ごまあぶら	20.8 g		
	チンゲン菜のかきたまスープ	わかめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		2.1 g		
6 (月)	麦なしごはん			こめ	671 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.1 g		
	さんまのかば焼き	さんま	しょうが	でんぶん あぶら さとう	22.9 g		
	煮びたし	あぶらあげ ちりめんじゃこ	こまつな もやし		2.1 g		
	豚汁 月見ゼリー	ぶたにく どうふ みそ	にんじん こんにやく だいこん ごぼう こまつな みかん ブルーベリー	じゃがいも あぶら さとう でんぶん			
7 (火)	ミルクパン			ミルクパン	608 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g		
	スパゲティナポリタン	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト	スパゲティ あぶら さとう	18.8 g		
	もやしと小松菜のサラダ		もやし にんじん こまつな オレンジ	あおじそドレッシング	2.0 g		
8 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	652 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.1 g		
	揚げぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たら たまねぎ しょうが	さとう あぶら こむぎこ でんぶん	22.6 g		
	パンサンズウ		たら にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら	1.9 g		
	麻婆豆腐	どうふ だいずミート みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ながねぎ	あぶら でんぶん ごまあぶら			
9 (木)	麦入りごはん			こめ おぎ	594 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.9 g		
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	19.4 g		
	からしあえ 吉野汁	とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん にんじん だいこん こまつな	ごま じゃがいも でんぶん	2.1 g		
10 (金)	麦入りごはん			こめ おぎ	706 kcal		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース	あぶら じゃがいも カレールウ	23.5 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう			22.6 g		
	こんにやくサラダ ヨーグルト		こんにやく もやし とうもろこし	しおちゅうかドレッシング	2.1 g		
13 (月)	スポーツの日	14 (火)	がっきかんきゅうぎょう 学期間休業	15 (水)	がっきかんきゅうぎょう 学期間休業		
16 (木)	麦入りごはん			こめ おぎ	686 kcal		
	ハッシュドチキン	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト	あぶら こむぎこ ハヤシルウ	25.0 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.0 g		
	和風サラダ 梨		もやし にんじん こまつな とうもろこし なし	わふうドレッシング	2.1 g		
17 (金)	コッペパン			コッペパン	635 kcal		
	セルフ焼きそばサンド	ぶたにく あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	やしきそばめん あぶら	23.6 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.4 g		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パインアップル りんご ぶどう	さとう	2.3 g		
20 (月)	うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日						

ひづけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
21 (火)	米粉パン いちごジャム			こめこパン いちごジャム	703 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.1 g
	魚とさつまいものあげ煮	すけそうだら	パセリ	でんぶん さつまいも あぶら さとう	23.1 g
	すいとん汁	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな	こめこ でんぶん	2.2 g
22 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	606 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.2 g
	豚肉のみそ漬け焼き	ぶたにく みそ	しょうが	さとう	19.1 g
	ごまあえ		もやし なら にんじん	ごま さとう	1.9 g
23 (木)	大根とこんにゃくの炒め煮	なまあげ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	631 kcal
	麦入りごはん			こめ おぎ	26.9 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.1 g
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でんぶん さとう	2.0 g
24 (金)	和風きのこソース		だいこん しめじ えのきだけ まいたけ	さとう	2.0 g
	ジャーマンポテト	まぐらあぶらづけ	たまねぎ パセリ	じゃがいも	
	みそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん こまつな		
	麦入りごはん			こめ おぎ	634 kcal
27 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう			26.2 g
	あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	21.2 g
	磯辺あえ	のり	こまつな もやし		2.0 g
	豚肉と切干大根の炒め煮	ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	あぶら さとう	
28 (火)	麦入りごはん			こめ おぎ	618 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	さけフライ	さけ あおさ		パンこ あぶら でんぶん	20.7 g
	ポイルキャベツ		キャベツ		1.9 g
29 (水)	ひじきと大豆のいり煮	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら	
	食パン ソフトチーズ	ソフトチーズ		しょくパン	683 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.7 g
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく トマト		23.4 g
30 (木)	イタリアンサラダ		もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	2.1 g
	フルーツポンチ		みかん パイナップル りんご レモン ぶどう	さとう	
	麦入りごはん			こめ おぎ	609 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.5 g
31 (金)	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こめこ	18.8 g
	もやしのキムチあえ		もやし なら		2.1 g
	八宝菜	ぶたにく なまあげ おさかなソーセージ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん たけのこ	あぶら でんぶん ごまあぶら	
	麦入りごはん			こめ おぎ	616 kcal
31 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう			25.1 g
	モロのから揚げ	モロ	しょうが	でんぶん マヨネーズふうドレッシング	17.1 g
	切干大根のポン酢あえ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	ごま ごまあぶら	2.0 g
	船頭鍋	さけ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい なかねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	さといも うどんシート	
31 (金)	はちみつパン			はちみつパン	645 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g
	かぼちゃのシチュー	とりにく だしふんにゅう なまクリーム チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	こめこ マーガリン あぶら	24.6 g
	コールスローサラダ		キャベツ もやし にんじん	コールスロードレッシング	2.1 g
パンプキンパフ		かぼちゃ	こめ さとう でんぶん		

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 19回 (米飯14回 宇都宮市産小麦パン4回 米粉パン1回)

「給食目標」
 食事のマナーについて考えよう
 「給食食材の放射性物質検査結果」
 明保小で7月10日の給食用食材である「栃木県宇都宮市産 精米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学生(中学年)一食当たりの摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal 641 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g 25.1 g
脂質	14.4g~21.6g 20.9 g
塩分	2.0g 2.0 g