



10月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 19回 (米飯 16回 市産小麦パン 3回 米粉パン 0回)

日付	こんだてめい		I類(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						予定
				血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
1 (火)		きゅうにゅう	702 25.2 24.3 2.1	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	とりにく みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	ほうれんそう キャベツ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら すりごま	B日課
2 (水)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	643 26.7 15.5 1.6	きゅうにゅう とりにく	ほき とうふ	こまつな にんじん にんにく だいこん	(うつのみや) もやし しょうが キャベツ	こめ ごむぎこ サラダあぶら さとう	むぎ パンこ さとう さといも	
3 (木)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	683 32.2 24 2	きゅうにゅう なまあげ きざみり	あじ ぶたにく みそ	しょうが にんじん ほうれんそう	ねりうめ にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら ごまあぶら バター	むぎ さとう かたくりこ	
4 (金)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	769 24.2 22.7 2.3	きゅうにゅう チーズ	ぶたにく	たまねぎ にんにく もやし	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら はるさめ	むぎ じゃがいも ごまあぶら	B日課
7 (月)	コッパン	きゅうにゅう	567 26.1 18.8 2.2	きゅうにゅう ぶたにく	いか スキムミルク	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ごむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	やしそはめん ごま	
8 (火)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	622 24.2 16.2 2.2	きゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ぶたにく かつおぶし あじつけり	だいこん えのきだけ たまねぎ	しめじ まいたけ ほうれんそう	こめ さとう	むぎ じゃがいも	B日課
9 (水)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	659 24.7 17.7 2.3	きゅうにゅう ひじき だいず	ハム さつまあげ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ とうもろこし	こめ ごむぎこ サラダあぶら さとう	むぎ パンこ ごまあぶら こんにゃく	
10 (木)	まいたけ ごはん	きゅうにゅう	636 27.9 17.3 2.6	あぶらあげ きゅうにゅう とうふ わかめ かつおぶし たまご	とりにく みそ わかめ	まいたけ にんじん もやし たまねぎ	ごぼう えだまめ にら	こめ こんにゃく すりごま	むぎ さとう	
11 (金)	くり おこわ	きゅうにゅう	712 24.6 21.6 1.9	きゅうにゅう のり みそ	いか とうふ かつおぶし	キャベツ にんじん ほうれんそう	こまつな だいこん ごぼう	こめ サラダあぶら さといも ごま	もちごめ ごむぎこ こんにゃく	B日課
17 (木)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	656 26.9 21.4 2.4	きゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう わかめ	とりにく みそ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう	B日課
18 (金)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	638 24.2 22 2.2	きゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん だいずもやし	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう ごまあぶら	B日課
21 (月)	コッパン	きゅうにゅう	727 26.9 28.6 2.3	きゅうにゅう わかめ	とりにく だいず	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん もやし	コッパン じゃがいも サラダあぶら	ココア かたくりこ さとう	
22 (火)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	681 24.2 23.1 2.5	きゅうにゅう	とりにく	たまねぎ トマト こまつな	ハセリ キャベツ にんじん	こめ しらたき バター	むぎ ごまあぶら	B日課
23 (水)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	661 25.9 21.2 2.2	きゅうにゅう おひたし たまご	いわし かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	こまつな もやし ねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
24 (木)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	656 24 19.7 1.8	きゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ	こめ ごむぎこ はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら さとう	
25 (金)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	615 30.5 15.3 2.2	きゅうにゅう みそ	モロ とりにく	レモン こまつな にんじん えだまめ	ハセリ もやし だいこん	こめ トッピング さとう サラダあぶら	むぎ すりごま こんにゃく	B日課
29 (火)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	645 25.2 18.7 2.1	きゅうにゅう とりにく	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	もやし ちんげんさい しょうが こまつな	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう ワントン	B日課
30 (水)	むぎいり ごはん	きゅうにゅう	571 23.1 16.8 1.8	きゅうにゅう とりにく みそ	さば かつおぶし	キャベツ ゆかり こまつな	にんじん だいこん	こめ さといも	むぎ かたくりこ	
31 (木)	はちみつ パン	きゅうにゅう	675 24.4 23.7 2.3	きゅうにゅう わかめ	チーズ スキムミルク	にんじん ハセリ もやし	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ごむぎこ バター なまクリーム	はちみつ サラダあぶら	

小学校中学年の栄養摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g
 今月の宮の原小学校中学年の平均 エネルギー 658Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.3g 塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう よいしょくじのしかたを みにつけよう

10月1日(火) おにぎりの日になります。忘れず！

10月是一条学校園マナー月間です。7日から11日までをマナー週間に設定しました。
 おはしでおかずを『はさむ』『つまむ』『あつめる』『きる』『まく』、これらができるとよい献立を入れました。