きゅうしょくこんだてよていひょう

10月 給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき からだをつくる あかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだの調子をよくする みどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
1 (木)	スタミナ丼　牛乳 大根となめこの味噌汁　バナナ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく みそ	だいこん　なめこ ねぎ　キャベツ たまねぎ　にんじん　にんにく にら　バナナ　しょうが	こめ　ごま ごまあぶら　むぎ サラダあぶら さとう	683 24.0 23.8
2 (金)	麦入りごはん　牛乳　塩こんぶあえ 白身魚の味噌マヨネーズ焼き　肉じゃが	ぎゅうにゅう　ほき みそ ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ　パセリ キャベツ　きゅうり にんじん　レモン えだまめ	こめ　むぎ さとう　じゃがいも サラダあぶら　しらたき マヨネーズ	636 26.2 15.7
5 (月)	麦入りごはん　牛乳　ハムカツ ゆで野菜　切干大根の炒め煮	ぎゅうにゅう　ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ハム	ほうれんそう　キャベツ もやし　コーン にんじん　いんげん きりぼしだいこん	こめ サラダあぶら さとう むぎ	702 22.7 20.9
6 (火)	セルフ焼きそばサンド　牛乳 わんたんスープ　みかんクレープ	ぶたにく　とりにく いか あおのり ぎゅにゅう	キャベツ　たまねぎ にんじん　もやし こまつな　はくさい ねぎ	パン　クレープ サラダあぶら やきそばめん わんたん	626 25.0 22.3
7 (水)	麦入りごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き ごまあえ　かきたまにゅうめん	ぎゅうにゅう　なると みそ　たまご かつおぶし　ぶたにく とりにく	ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん こまつな ねぎ	こめ　すりごま さとう そうめん ごまあぶら	658 26.4 21.2
8 (木)	麦入りごはん　牛乳　さんまのかば焼き ゆで野菜　かんぴょうの味噌汁	ぎゅうにゅう かつおぶし さんま みそ	こまつな　にんじん キャベツ　だいこん かんぴょう　しょうが ねぎ　きゅうり	こめ　むぎ かたくりこ　じゃがいも さとう　ごま サラダあぶら	694 23.1 24.9
9 (金)	ビビンバ丼　牛乳　トックスープ ブルーベリーゼリー　目のあいこデー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんにく　にんじん ほうれんそう　だいずもやし しいたけ　ねぎ チンゲンサイ	こめ　むぎ さとう　ごま ごまあぶら　トック ゼリー	657 26.1 17.9
	あきやすみ				
15 (木)	ハヤシライス　牛乳　ゆで野菜 お米のムース	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	たまねぎ　だいこん パセリ　にんじん キャベツ　トマト ブロッコリー	こめ こむぎこ むぎ ムース	713 21.7 24.0
16 (金)	キャラメル揚げパン　牛乳　ゆで野菜 キャベツのスープ　梨（にっこり）	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ　だいこん もやし　えだまめ たまねぎ　なし にんじん	パン サラダあぶら	614 20.5 20.8
19 (月)	チキンライス　牛乳　プレーンオムレツ 野菜スープ　手作りアップルパイ	とりにく　たまご ぎゅうにゅう　バター オムレツ ベーコン	たまねぎ　にんじん キャベツ　もやし こまつな　レモン りんご	こめ むぎ パイシート さとう	701 22.7 21.6
20 (火)	麦入りごはん　牛乳　ぎょうざロール 春雨サラダ　青梗菜と豆腐のかきたまスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ たまご わかめ	だいこん　しいたけ にんじん　きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	こめ　むぎ はるさめ　ごま ごまあぶら サラダあぶら	647 21.9 18.3
21 (水)	麦入りごはん　牛乳　モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ　船頭鍋　みやっこランチ	ぎゅにゅう　モロ のり　さけ とうふ　あぶらあげ みそ　かつおぶし	しょうが　きりぼしだいこん こまつな　にんじん はくさい　ねぎ　しいたけ ごぼう　もやし　だいこん	こめ　むぎ　かたくりこ マヨネーズ　うどん サラダあぶら　ごま ごまあぶら　さといも	671 23.6 18.2
22 (木)	パインロールパン　牛乳　きのこスパゲッティ ポークポトフ　きのこをたべよう！	ぎゅうにゅう　チーズ ウィンナー ぶたにく ベーコン	パイン　にんじん　いんげん たまねぎ　しめじ　セロリ マッシュルーム　エリンギ にんにく　パセリ　キャベツ	コッペパン　サラダあぶら マーガリン じゃがいも スパゲッティー	737 26.5 21.2
23 (金)	まいたけごはん　牛乳　芋栗コロッケ 野菜のにんにくしょうゆあえ　味噌汁	あぶらあげ　とりにく かつおぶし　とうふ ぎゅにゅう　わかめ みそ	まいたけ　にんにく にんじん　だいこん えだまめ　もやし たまねぎ　キャベツ	こめ　むぎ こんにゃく ごまあぶら コロッケ	693 20.5 22.0
26 (月)	ポークカレーライス　牛乳 ゆで野菜　洋梨のタルト	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん コーン　キャベツ にんにく ブロッコリー	こめ　ごま タルト じゃがいも むぎ	730 20.1 24.5
27 (火)	麦入りごはん　牛乳　さわらのスタミナ焼き にらと春雨の炒めもの　のっぺい汁	ぎゅうにゅう　とうふ かつおぶし　ぶたにく たまご さわら	にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ にら　しいたけ しょうが	こめ　むぎ さといも　こんにゃく かたくりこ　はるさめ さとう　サラダあぶら	647 29.2 19.0
28 (水)	ぎょうざめし　牛乳　ちくわの二色揚げ 大根おろし　道産子汁　ヨーグルト	ぶたにく　ぎゅうにゅう ちくわ　あおのり みそ バター　ぶたにく わかめ　ヨーグルト	しょうが　かんぴょう しいたけ　にら だいこん　にんにく　にんじん もやし　コーン　ねぎ	こめ　むぎ こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	702 27.6 21.8
29 (木)	麦入りごはん　ふりかけ　牛乳　おひたし いかとさつまいもの揚げ煮　味噌汁	ぎゅうにゅう　いか とうふ　かつおぶし わかめ みそ	にんじん　パセリ たまねぎ　だいこん キャベツ こまつな	こめ　むぎ かたくりこ　さつまいも サラダあぶら　さとう ごま	661 24.8 16.3
30 (金)	黒糖パン　チーズ　牛乳　ゆで野菜 かぼちゃのシチュー　ハロウィンゼリー　ハロウィン	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　チーズ	にんじん　ブロッコリー かぼちゃ　たまねぎ パセリ　キャベツ コーン	コッペパン　くろざとう こむぎこ　マーガリン サラダあぶら　ごま ゼリー	787 28.2 28.2

☆みやっこランチは，宇都宮の食材や郷土料理にこだわった献立です。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
☆米は宇都宮産,パンは栃木県産小麦を使用しています。

＜10月の給食目標＞
「たべもののはたらきをしろう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
10月平均栄養量	682	24.5	20.1
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1