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	からだの調子をよくするみどりのしょくひん	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 (火)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ゆで野菜 はちみつレモンゼリー	牛乳 粉チーズ とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ごま ごま油 ゼリー	699 20.5 15
2 (水)	豚丼 牛乳 ごまあえ 味噌汁	ぶた肉 牛乳 とうふ みそ かつおぶし わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう すりごま	628 24.9 17
3 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜 カレースープ	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ えだまめ だいこん たまねぎ パセリ	パン サラダ油 さとう じゃがいも マカロニ グラニュー糖	609 19.7 22.1
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ 豚肉と切干大根の煮つけ	牛乳 さつまあげ いわし あぶらあげ	しょうが もやし にんじん こまつな はくさい きりぼしだいこん	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 さとう ごま	694 24.7 23
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 春雨サラダ しゅうまい ホイコーロー	牛乳 赤みそ ぶた肉 しゅうまい	にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま ごま油 サラダ油 かたくりこ	663 26 19.2
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ 大根サラダ ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 とり肉 ひじき あぶらあげ だいず ハム	だいこん いんげん きゅうり コーン にんじん	こめ さとう サラダ油 こんにゃく むぎ	693 25 19.5
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 なすの味噌汁 磯辺あえ のマヨネーズ焼き	牛乳 みそ 粉チーズ ハサ のり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく パン粉	606 25.2 17.4
10 (木)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜 ブルーベリーゼリー	牛乳 だいず ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー コーン にんにく	食パン マーガリン ゼリー サラダ油 じゃがいも 純ごま油 グラニュー糖	704 26.6 23.4
11 (金)	栗ごはん 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし 味噌けんちん汁	牛乳 かつおだし みそ いか とうふ	くり だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう	こめ さといも むぎ サラダ油	697 24.3 22.6
あきやすみ					
17 (木)	ゆでスパゲッティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜	ぶた肉 牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ カリフラワー にんにく ブロッコリー しょうが	スパゲティー サラダ油 ごま油	641 25.3 20.9
18 (金)	二色丼 牛乳 春雨中華スープ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	チンゲンサイ しょうが はくさい にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう はるさめ ごま	661 28.8 20.7
21 (月)	チキンライス 牛乳 野菜スープ バナナ	鶏肉 ベーコン 牛乳 バター	たまねぎ にんじん バナナ こまつな キャベツ もやし	こめ バター むぎ	685 21.8 16.2
22 (火)	まいたけごはん 牛乳 厚焼きたまご おひたし 味噌汁	あぶらあげ とり肉 牛乳 たまご かつおぶし とうふ みそ わかめ	まいたけ もやし にんじん えだまめ ほうれんそう はくさい たまねぎ こまつな	こめ こんにゃく むぎ さとう	622 17.2 19.4
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 春巻き ごま酢あえ わかめスープ	牛乳 わかめ はるまき	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	こめ むぎ サラダ油 しらたき さとう ごま すりごま	633 20.9 19.7
24 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のハーブ焼き 粉ふきいも かきたまスープ	牛乳 あおのり たら たまご	コーン たけのこ たまねぎ ほうれんそう	パン サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	621 30 15.4
25 (金)	ポークハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 梨（にっこり）	牛乳 ぶた肉 バター	だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト なし パセリ	こめ むぎ ごま油 サラダ油 小麦粉 ゼリー	668 21.6 19.6
28 (月)	マーボー丼 牛乳 キャベツのスープ 大根のあさづけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ キャベツ だいこん セロリー しょうが ねぎ	こめ むぎ サラダ油 ごま ごま油	668 21.6 19.7
29 (火)	野菜かきあげ丼 牛乳 磯辺あえ 生揚げとなすの味噌汁	牛乳 塩こんぶ なああげ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ だいこん	こめ サラダ油	658 18.7 23.8
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ゆで野菜 大根とこんにゃくの炒め煮	牛乳 とり肉 メンチカツ	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん さやえんどう しょうが	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく さとう かたくり粉	707 22.6 23
31 (木)	食パン はちみつ＆マーガリン ゆで野菜 かぼちゃのシチュー パンプキンパフ	とり肉 生クリーム 牛乳	にんじん かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ コーン カリフラワー	食パン パフ 小麦粉 サラダ油 はちみつ＆マーガリン	707 24.2 26.5

☆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	662	23.9	20.1
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1