



## 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				エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g	
		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			
1 (水)	いちご米粉パン 牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜 野菜スープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ぶたにく	ににく キャベツ にんじん いちご ブロックリー たまねぎ もしや こまつな セロリ	しょうが にら えのきだけ ににく にんじん にんじん	米粉パン サラダあぶら	647 32.3 22.4	
2 (木)	ひき肉と野菜のとろり丼 牛乳 大根スープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	キャベツ にら ににく にんじん にんじん	ほうれんそう にんじん ごぼう	ごめ ごまあぶら サラダあぶら むき	676 21.6 22.9	
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 カマスの照り焼き おひたし 五目きんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく かます さつまあげ	しょうが もやし はくさい だいこん	こめ さとう サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく	627 27.4 16.6	
6 (月)	わかめごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ こふきいも 味噌けんちん汁 月見だんご	わかれ みそ おつきみこんだて ぎゅうにゅう ハンバーグ	あおのり みそ ぎゅうにゅう	だいこん こぼう にんじん こまつな	こめ さとう サラダあぶら こんにゃく だんご サラダあぶら さといも	687 24.6 13.2	
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 春巻き マー婆ー豆腐	みそ ぶたにく とうふ はるまき ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しいたけ キュウリ	もやし にんにく だけのこ たまねぎ しおり	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	713 23.7 24.7	
8 (水)	キャラメルシュガートースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のトマト煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト ミートボール	トマト たまねぎ キャベツ ブロックリー	にんじん グリンピース コーン	しょくパン じやがいも サラダあぶら グラニューとう	737 25.4 23.4	
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 はるさめ いた 春雨とにらの炒めもの のっつい汁	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ かつおだし	にら にんじん しおり だいこん ねぎ	にんじん しおり ごぼう	こめ サラダあぶら はるさめ さとう こんにゃく かたくりこ	634 27 17.9	
10 (金)	ポークハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう あたき やすみ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう あたき やすみ	たまねぎ マッシュルーム ブロックリー キュウリ キャベツ トマト ブルーベリー	むぎ サラダあぶら ゼリー こむぎこ	680 21.7 18.6	
16 (木)	朝焼きパン はちみつマーガリン 牛乳 しろみさかな 白身魚のハーブ焼き ゆで野菜 カレースープ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	キャベツ にんじん パセリ きりほししたいこん	たまねぎ えだまめ えだまめ	コッペパン マーガリン マカロニ じやがいも はちみつ	696 29.2 23.8	
17 (金)	五目チャーハン 牛乳 あげぎょうざ わかめスープ	わかれ なると ぎょうざ ぎゅうにゅう	やきぶた たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい ねぎ	こめ はるさめ ごま サラダあぶら ごまあぶら	660 24.3 22	
20 (月)	まいたけごはん 牛乳 さわらの朝鮮焼き ごまあえ みそ汁	あぶらあげ さわら なまあげ かつおだし ぎゅうにゅう	みそ わかれ なまあげ えのき まいたけ	わかれ にんじん にんげん えだまめ にんじん	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら	656 30.5 20.1	
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 ブルコギ風炒め物 トックスープ なし梨 (にっこり)	ぎゅうにゅう ふういた もの とりにく ぶたにく たまご	ににく にんじん にら なし たまねぎ もやし しいたけ	しょうが にんじん にら なし たまねぎ もやし チングンサイ	こめ ごま ごまあぶら トック	685 28.2 20.5	
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ きりほししたいこん 切干大根のぽん酢あえ 船頭鍋 [みやっこランチ]	ぎゅうにゅう きざみのり とうふ みそ	モロ さけ あぶらあげ かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ だいこん ごぼう	こめ マヨネーズ サラダあぶら ごま ごまあぶら さといも	643 27.5 18	
23 (木)	ペンネミートソース 牛乳 野菜スープ 手作りアップルパイ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ワインナー ぶたにく	たまご トマト いんげん しょうが	たまねぎ だいこん にんにく りんご セロリ	パン パイ サラダあぶら さとう	622 21.4 25.1	
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 塩こんぶあえ いかとさつまいもの揚げ煮 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう しお なまあげ みそ ぎゅうにゅう	いか かつおぶし なまあげ こんぶ だいこん こまつな きゅうり	パセリ ごぼう キャベツ もやし	こめ かたくりこ さつまいも サラダあぶら さとう こんにゃく	653 23.3 16.2	
27 (月)	二色丼 牛乳 キャベツの中華風スープ いちごのムース	にじく どん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いちごのムース	たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん えだまめ	チングンサイ もやし いちご	こめ むぎ ムース サラダあぶら ごまあぶら	702 28.6 22.7
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ みそ汁	いわし とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ かたくりこ ごま さとう サラダあぶら しらたき すりごま	674 26.4 21.9	
29 (水)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 ミニオムレット	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ グリンピース チーズ	にんじん にんにく	こめ むぎ じやがいも はるさめ オムレット サラダあぶら	667 20.6 17.8	
30 (木)	麦入りはん 牛乳 メンチカツ おひたし 里芋と大根の中華煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく メンチカツ	キャベツ ぶたにく とりにく メンチカツ	ににく にんじん だいこん はくさい	サラダあぶら こめ すりごま さとう さといも こんにゃく ごまあぶら	630 24.1 18.0	
31 (金)	アップルロールパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜 ミックスベリープリン [ハロウィン]	ぎゅうにゅう やさい ぎゅうにゅう かぼちゃ	とりにく 生クリーム ぎゅうにゅう ぶたにく	コーン かぼちゃ たまねぎ キャベツ	パン マーガリン プリン サラダあぶら	753 25.4 21.5	

☆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。☆太字は平石地区で収穫した野菜です。

☆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。

&lt;10月の給食目標&gt;

「たべものはたうきをしよう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
10月平均栄養量	662	25.7	20.3
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1