



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	きゅうにゅう ヨーグルト とりにく ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん いちご ブロッコリー たまねぎ もやし こまつな セロリ	米粉パン サラダあぶら	647 32.3 22.4
2 (木)	ひき肉と野菜のとりり丼 牛乳 大根スープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう たまご とりにく	キャベツ なら えのきたけ しょうが にんにく だいこん にんじん	こめ かたくりこ ごまあぶら タルト サラダあぶら むぎ	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	きゅうにゅう ぶたにく かます さつまあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい こほう だいこん	こめ 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 こぶきいも 味噌けんちん汁 月見だんご	わかめ あおのり みそ きゅうにゅう ハンバーグ	だいこん こほう にんじん こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも 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 マーボー豆腐	みそ ぶたにく とうふ はるまき きゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ むぎ 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	きゅうにゅう ベーコン ヨーグルト ミートボール	トマト たまねぎ グリンピース キャベツ コーン ブロッコリー	しょくパン さとう じゃがいも 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 春雨とにらの炒めもの のっぺい汁	きゅうにゅう さば たまご ぶたにく とうふ かつおだし	なら にんじん しいたけ しょうが だいこん こほう ねぎ	こめ サラダあぶら はるさめ むぎ さとう さといも 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	ぶたにく きゅうにゅう あけや す み	たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト ブルーベリー	こめ 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 白身魚のハーブ焼き ゆで野菜 カレースープ	きゅうにゅう ベーコン ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ パセリ きりぼしだいこん	コッペパン マーガリン マカロニ じゃがいも 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	わかめ やきぶた なると たまご ぎょうざ ぶたにく きゅうにゅう	しいたけ はくさい ねぎ にんじん えのき	こめ むぎ はるさめ こま 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 にがてチャレンジこんだて、きのこをたべよう!	あぶらあげ みそ わかめ さわら なまあげ きゅうにゅう かつおだし きゅうにゅう	まいたけ こまつな にんじん いんげん えだまめ にんにく もやし はくさい キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら こま サラダあぶら	656 30.5 20.1
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 トックスープ 梨(にっこり)	きゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん なら なし たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ こま さとう 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 きりぼしだいこん せんどうなべ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋 みやっこランチ	きゅうにゅう モロ きざみり さけ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ こほう だいこん	こめ むぎ マヨネーズ かたくりこ サラダあぶら こま 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	チーズ たまご きゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト だいこん いんげん にんにく しょうが りんご セロリ	ペンネ 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	いか かつおぶし なまあげ こんぶ みそ きゅうにゅう	にんじん パセリ だいこん こほう こまつな キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ 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	たまご きゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん いちご えだまめ	こめ むぎ ムース さとう 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 いわしのかは焼き ごま酢あえ みそ汁	いわし みそ とうふ かつおぶし きゅうにゅう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ	こめ むぎ かたくりこ こま 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 きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ こま じゃがいも 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	きゅうにゅう ぶたにく とりにく メンチカツ	キャベツ にんにく にんじん だいこん しょうが はくさい もやし	サラダあぶら むぎ 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	とりにく 生クリーム きゅうにゅう ぶたにく	コーン かぼちゃ たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ 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。

<10月の給食目標>

「たべものはたらきをしよう」

	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