



きゅうしよくこんだてよいひょう

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			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	
2 (月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう はる ま 牛乳 春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	キャベツ もやし にんにく しょうが たけのこ にら たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ サラダ油 ごま油 さとう かたくり粉	704 23.9 24
3 (火)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう て づく 牛乳 手作りハンバーグ ゆで野菜 味噌汁	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 みそ たまご とうふ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう パン粉 油 じゃがいも	658 25.5 17.7
4 (水)	えびいかかきあげ丼 ぎゅうにゅう こ じる 牛乳 呉汁 大豆もやしのあえもの	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆	きゅうり にんにく だいこん ごぼう ねぎ	こめ サラダ油 さとう すりごま	701 23.5 24.6
5 (木)	あさや 朝焼きパン チョコクリーム ぎゅうにゅう や さい 牛乳 野菜スープ カレイのハーフ焼き ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン ぶた肉 カレイ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	パン サラダ油 チョコ じゃがいも	633 28.5 24.4
6 (金)	あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう はく さい 牛乳 白菜とあさりの春雨スープ 鶏肉と大豆の味噌炒め ブルーベリーゼリー	牛乳 だいず あさり とり肉	しいたけ たけのこ えだまめ じゃがいも ねぎ	こめ かたくり粉 さとう はるさめ ゼリー	687 25.2 22.3
🍎🍌🍇🍓🍄🍅🍆🍋🍊🍑🍒🍓🍄🍅🍆🍋🍊🍑🍒					
あ さ や す み					
12 (木)	ピタパン ドライカレー ポイルキャベツ ぎゅうにゅう なし 牛乳 ビーンズスープ 梨 (にっこり)	ぶた肉 牛乳 ウィンナー いんげん豆	たまねぎ にんにく パセリ こまつな なし	ピタパン サラダ油 じゃがいも ピタパン さとう	619 28.4 21.7
13 (金)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ごまあえ ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 とり肉 たまご ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	にんにく にら もやし いんげん	こめ 小麦粉 パン粉 サラダ油 さとう こんにゃく すりごま	708 32.8 21.5
16 (月)	むぎい 麦入りごはん 味の付けり ぎゅうにゅう からしあえ いかとさつまいもの揚げ煮 味噌汁	牛乳 のり わかめ みそ いか	パセリ にんにく だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくり粉 さつまいも サラダ油 さとう	631 22.1 14.6
17 (火)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう ふ いた もの 牛乳 プルコギ風炒め物 ちんげんさい とうふ はるさめ 青梗菜と豆腐の春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが にら えのき もやし チンゲン菜	こめ ごま さとう 小麦粉 はるさめ	700 26.9 21.7
18 (水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう さいきょう や 牛乳 さばの西京焼き ピーマンのじゃこ炒め 炒り豆腐	牛乳 しらすほし ぶた肉 たまご さば	しいたけ にんにく しょうが えだまめ ビーマン グリンピース	こめ さとう ごま サラダ油	687 28.5 24.7
19 (木)	シュガートースト ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー ゆで野菜 青りんごゼリー	牛乳 生クリーム とり肉	にんにく バイナップル パセリ ブロッコリー	食パン 小麦粉 グラニュー糖 サラダ油 マーガリン	702 26.2 22.7
20 (金)	まいたけごはん ぎゅうにゅう だいこん 牛乳 大根おろし ちくわの二色揚げ 味噌汁	牛乳 ちくわ 青のり とり肉 たまご ぶた肉 あぶらあげ のり	えだまめ だいこん こまつな えだまめ しょうが にんにく	こめ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく さとう かたくり粉	708 29.2 20.6
23 (月)	オムライス ぎゅうにゅう ポークポトフ オレンジ	とり肉 ぶた肉 牛乳 ベーコン たまご	たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも バター	625 24.7 23.9
24 (火)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう とり にく こう み や 牛乳 鶏肉の香味焼き ごま酢あえ だいこん とこんにゃく炒め煮	牛乳 みそ とり肉	しょうが にんにく コーン きぬさや にんにく	こめ さとう こんにゃく サラダ油	633 20.9 19.7
25 (水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう こんさい とり み そ 牛乳 根菜と鶏だんごの味噌汁 ほっけの塩焼き ゆで野菜	牛乳 とり肉 ほっけ みそ	ねぎ にんにく ごぼう だいこん きゅうり	こめ じゃがいも サラダ油 こんにゃく	604 24.6 15.5
26 (木)	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳 イタリアンスープ 手作りアップルパイ	ぶた肉 粉チーズ 牛乳 とり肉 ベーコン ウィンナー たまご	たまねぎ マッシュルーム りんご コーン ほうれんそう	スパゲティ サラダ油 パン粉 パイシート さとう	639 22.1 26.2
27 (金)	にしよくどん ぎゅうにゅう き 牛乳 茎わかめスープ カルシウムウエハース	たまご 牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ グリンピース はくさい にんにく ねぎ	こめ サラダ油 ごま油 さとう	668 20.4 19.8
30 (月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ かぼちゃプリン 🍠	牛乳 粉チーズ ぶた肉 かいそう	たまねぎ グリンピース コーン にんにく	こめ サラダ油 こんにゃく プリン	697 20.4 19.8
31 (火)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう から あ 牛乳 モロの唐揚げ あさづ 浅漬 さいとも だいこん ちゅうか に 里芋と大根の中華煮	牛乳 ぶた肉 モロ	しょうが きゅうり にんにく	こめ こんにゃく かたくり粉 サラダ油 ごま	617 23.2 17.4

☆太字は平石地区で収穫された野菜です。
 ☆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>

「たべものの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	663	25.8	21
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1