10月 給食献立予定表

令和８年度
宇都宮市立
瑞穂台小学校

ひにち・ようび	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにをからだつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
1 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロフライ　おひたし さといものちゅうかに	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ サラダあぶら　さといも こんにゃく　さとう	ぎゅうにゅう　モロ ぶたにく　かいそう	こまつな　はくさい もやし　にんじん しょうが　にんにく	654 23.6 18.2 1.8
2 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのつけこみやき　いそべあえ まろやかみそしる	こめ　むぎ ごま　さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう　とりにく のり　あぶらあげ みそ　かつおぶし とうにゅう	ねぎ　にんじん ほうれんそう　キャベツ だいこん　ごぼう ねぎ	647 27.2 21.6 2.5
5 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク　ゆでやさい ラフランスゼリー	こめ　むぎ バター　こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　こまつな にんじん　コーン	691 23.9 21 2.2
6 (火)	まいたけごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご もやしとニラのごまあえ　みそしる	こめ　むぎ こんにゃく　さとう ごま　じゃがいも	あぶらあげ　ぎゅうにゅう たまご　とりにく かつおぶし　みそ	まいたけ　にんじん えだまめ　たけのこ もやし　にら たまねぎ　こまつな	609 24.6 15.7 2.6
7 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム　とりにくのケチャップあえ ゆでやさい　やさいスープ	コッペパン　ジャム かたくりこ　サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく	キャベツ　にんじん ブロッコリー　コーン たまねぎ　もやし こまつな	671 21.7 27.1 2.7
8 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さんまのみぞれに　からしあえ どさんこじる	こめ　むぎ じゃがいも　サラダあぶら バター	ぎゅうにゅう　さんま ぶたにく　わかめ みそ　かつおぶし	だいこん　ほうれんそう キャベツ　にんじん もやし　コーン ねぎ　にんにく	660 26 21.3 2.5
9 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハムカツ　ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに　ブルーベリーゼリー	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ サラダあぶら　さとう こんにゃく　ゼリー	ぎゅうにゅう　ハム ひじき　さつまあげ だいず　あぶらあげ	キャベツ　にんじん	654 21.5 16.4 2
15 (木)	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	プレーンオムレツ　ゆでやさい はくさいスープ	コッペパン　さとう サラダあぶら　はるさめ ごまあぶら	きなこ　ぎゅうにゅう たまご　わかめ ぶたにく	キャベツ　にんじん こまつな　ほししいたけ たけのこ　はくさい	646 23.1 25.6 2.6
16 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	はっぽうさい　わんたんスープ おこめのババロア（みかん）	こめ　むぎ かたくりこ　サラダあぶら わんたん　ババロア	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　えび	はくさい　たまねぎ にんじん　グリンピース たけのこ　キャベツ こまつな　ねぎ	650 26.7 15.8 2.3
19 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのからあげ　きりぼしだいこんのポンずあえ せんどうなべ　なしゼリー みやっこランチ ～あき～	こめ　むぎ かたくりこ　サラダあぶら ごま　ごまあぶら さといも　ゼリー	ぎゅうにゅう　モロ のり　さけ とうふ　あぶらあげ みそ　かつおぶし	きりぼしだいこん　ほうれんそう にんじん　はくさい ねぎ　ごぼう だいこん　しいたけ	684 29.6 18.5 2.2
20 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	プルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ	こめ　むぎ ごま　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　わかめ たまご	にんじん　にら たまねぎ　もやし しいたけ　チンゲンサイ たまねぎ　ほししいたけ	618 25.5 19.4 2.2
21 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー　ゆでやさい りんごゼリー	コッペパン　こむぎこ マーガリン　サラダあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　チーズ	かぼちゃ　にんじん たまねぎ　パセリ キャベツ　ブロッコリー	668 23.8 22.2 2.2
22 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそづけやき　ごまずあえ だいこんとこんにゃくのいために	こめ　むぎ さとう　しらたき ごま　こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく みそ	しょうが　ほうれんそう キャベツ　にんじん だいこん　さやえんどう	662 25.5 22.2 2.3
23 (金)	くりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのてんぷら　いそべあえ みそけんちんじる じゅうさんやこんだて	こめ　くり むぎ　ごま こむぎこ　こんにゃく さといも　サラダあぶら	こんぶ　ぎゅうにゅう しろみざかな　のり とうふ　みそ かつおぶし	ほうれんそう　キャベツ だいこん　にんじん ごぼう　こまつな	605 23.4 14.7 2.9
26 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ　バンサンスウ マーボーどうふ	こめ　むぎ こむぎこ　サラダあぶら はるさめ　さとう ごまあぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ	キャベツ　にら たまねぎ　にんじん もやし　たけのこ ほししいたけ　ねぎ	681 25.6 21.9 2
27 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフやきそばサンド　わかめスープ メープルマフィン	コッペパン　やきそばめん サラダあぶら　はるさめ ごま　こめこ	ぶたにく　いか あおのり　ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ　にんじん たまねぎ　ねぎ	652 22.5 24.2 3
28 (水)	おにぎり	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ごまあえ　みそしる 「おにぎりのひ」です。 わすれずにもってきてね。	かたくりこ　サラダあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　とうふ みそ　かつおぶし	しょうが　ほうれんそう にんじん　キャベツ こまつな	639 30.3 19.6 2.1
29 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー　こんにゃくサラダ ヨーグルト ハロウィンこんだて	こめ　むぎ じゃがいも　サラダあぶら こんにゃく	ぶたにく　チーズ ぎゅうにゅう　かいそう ヨーグルト	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく キャベツ　コーン	696 21.1 20 2.1
30 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃハンバーグ　ゆでやさい ようふうたまごスープ　ハロウィンゼリー	こめ　むぎ さとう　じゃがいも かたくりこ　ゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ベーコン たまご	かぼちゃ　たまねぎ キャベツ　こまつな コーン　にんじん セロリ	668 23.1 19.5 1.9

おもな材料

＊献立に表示してある栄養素量は中学年の値です。都合により献立や食材を変更する場合があります。

＊小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー650kcal，蛋白質26.0ｇ，脂質18.1ｇ，塩分２ｇ
今月の平均は，エネルギー655kcal　蛋白質24.6ｇ　脂質20.2ｇ　塩分2.3ｇ　です。

給食回数	１９回
米飯	１５回
宇都宮小麦パン	４回
米粉パン	０回

★今月の行事
１９日(月)　宮っ子ランチ（秋）
２３日(金)　十三夜献立
２８日(水)　おにぎりの日
２９日(木)　運動会
３０日(金)　ハロウィン献立

★こんげつのきゅうしょくもくひょう

しょっきをもって　ただしいしせいでたべよう