

10 月分 給食献立予定表



令和7年度
宇都宮市立西小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	I類給 - (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う			
			ち や に く に な る	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
1 (水)	ココアあげパン 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	638 23.2 28.1 2.5	ココア ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな ほししいたけ だけのこ はくさい	コッペパン さとう サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけ かんばんのごますあえ だいこんとこんにゃくのいために	664 25.1 21.7 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	だいこん かんばん いんげん キャベツ にんじん しょうが とうもろこし	こめ むぎ さとう こま サラダあぶら こんにゃく	
3 (金)	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	622 27.5 17.3 2.8	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ かつおぶし みそ	まいたけ にんじん えだまめ こまつな もやし にら ねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう こま	
6 (月)	おにぎりをわすれずにもってきてください。 おにぎりのひ&じゅうごやこんだて ぎゅうにゅう にくだんご いそべあえ けんちんじる つきみゼリー	649 23.2 16.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし のり	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう こまつな	さといも サラダあぶら こんにゃく	
7 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ゆでやさい ひじきとだいずのいりに	660 21.0 18.8 2.3	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 もやし	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	
8 (水)	こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン ゆでやさい	642 24.2 20.4 1.9	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ トマト こまつな	こめこパン スパゲティー サラダあぶら	
9 (木)	ゆうこうとし〜おきなわけんうるまし〜 むぎいりごはん タコライス ぎゅうにゅう とうふともずくのスープ シークワサーゼリー	689 27.1 20.8 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ だいず もずく	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな にんにく	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
10 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きだいのフライ おひたし ぐだくさんみそしる	641 25.0 16.8 2.1	ぎゅうにゅう きだい ぶたにく みそ かつおぶし わかめ	こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ パンこ ごま じゃがいも	
16 (木)	むぎいりごはん ハッシュドポーク ぎゅうにゅう ゆでやさい けんさんヨーグルト	711 24.2 22.5 2.3	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな にんじん とうもろこし パセリ	こめ むぎ マーガリン こむぎこ	
17 (金)	マナーげっかんこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こまつなのにびたし かんばんのたまごとじじる マナーのり	684 27.6 22.5 2.4	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ じゃこ たまご かつおぶし みそ のり	しょうが こまつな かんばん ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ハンサンスウ マーボーどうふ	690 23.8 22.5 2.0	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 もやし にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ	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	
21 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	647 22.7 19.8 2.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ とうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう はるさめ こんにゃく	
22 (水)	コッペパン セルフやきそばサンド ぎゅうにゅう しゅうまい ナムル	632 23.9 21.8 2.3	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	コッペパン やきそばめん サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら	
23 (木)	みやっこランチ〜あき〜 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ボンずあえ せんだうなべ	641 30.2 18.2 1.9	ぎゅうにゅう モロ のり さけ とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	しょうが ほししいたけ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいこん きりぼしだいこん	こめ むぎ さといも かたくりこ サラダあぶら ごま ごまあぶら	
24 (金)	すめし てまきずし(ツナマヨ・チーズ・うめ・きゅうり) ぎゅうにゅう いものこじる	666 24.2 20.6 3.2	ツナ チーズ のり ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし みそ	うめ きゅうり ねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ さとう マヨネーズ さといも こんにゃく	
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるさめちゅうかスープ とうにゅうプリンタルト	698 26.9 21.9 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ハム たまご とうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ だけのこ しょうが こまつな	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう こめこ	
28 (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スープ	610 26.0 20.7 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	
29 (水)	コッペパン はちみつ&マーガリン ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ	639 27.5 22.7 2.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが レモン パセリ	コッペパン はちみつ マーガリン じゃがいも かたくりこ サラダあぶら さとう	
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる	664 25.6 23.0 1.9	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも かたくりこ	
31 (金)	ハロウィンこんだて 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 ほうれんそうとたまごのスープ パンプキンババロア	650 23.3 19.7 2.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ	

★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は、エネルギー650kcal、蛋白質26.8g、脂質18.8g 塩分2gです。
今月の平均は、エネルギー656kcal 蛋白質25.1g 脂質20.8g 塩分2.3gです。

給食回数 20回
米飯 15回
米粉パン 1回
宇都宮小麦パン 3回



今月のおしらせ



6日(月) おにぎりの日&十五夜献立 23日(木) 宮っ子ランチ〜秋〜
※おにぎりを持ってきてください。
9日(木) 友好都市の献立〜沖縄県うるま市〜 24日(金) 1〜4年生遠足のため給食なし
17日(金) マナー月間献立 31日(金) ハロウィン献立

今月の目標

しょくじのマナーを ににつけよう



したにせんが ひいてある りょうりは、きゅうしょく
くポストに リクエストが あった りょうりです。