



10月献立予定表



今月のもくひょう『食事の作法を身に付けよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	10月 献立		からだをうごかす 黄（きいろ）	からだをつくる 赤（あか）	だいちょうをととのえる 緑（みどり）	エネルギー タンパク質 しじょう えんぶん	備考
		主食	主菜・副菜					
1	水	コッペパン	牛乳 セルフやきそばサンド シュマイ ナムル	コッペパン サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく いか あおのり	きゃべつ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	616 27.2 21.1 2.3	
2	木	むぎいり ごはん	牛乳 しろみずかなのチーズフライ おひだし さといものちゅうかに	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ パンこ さとう さといも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ たまご とりにく	パセリ こまつな はくさい もやし にんじん しょうが にんにく	668 23.9 19.9 1.8	
3	金	むぎいり ごはん	牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ （しおちゅうかドレッシング） ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ とうもろこし トマト	677 20.0 18.6 2.3	5-1 ランチルーム給食
6	月	 (おにぎり)	牛乳 とりにくのからあげ いそべあえ こんさいのみそしる	サラダあぶら かたくりこ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく のり なまあげ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こまつな	343 22.6 18 1.8	お弁当の日 (おにぎり)
7	火	むぎいり ごはん	牛乳 いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる おつまみゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごま こんにやく さといも ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	こまつな きゃべつ にんじん だいこん ごぼう	681 23.0 14.9 2.5	十五夜献立
8	水	コッペパン	牛乳 とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい (イタリアンドレッシング) やさいスープ	コッペパン サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく	とうもろこし ブロッコリー パセリ たまねぎ にんじん きゃべつ もやし こまつな	639 25.2 24.5 2.7	
9	木	むぎいり ごはん	牛乳 ハッシュドポーク ゆでやさい (げんえんわふうドレッシング)	こめ むぎ こむぎこ マーガリン さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト きゃべつ こまつな にんじん かんぴょう	706 24.1 23.8 2.5	
10	金	ごこく ごはん	牛乳 さばのみそに ごまあえ よしのじる	こめ むぎ サラダあぶら ごこくまい ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく	ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん だいこん こまつな	621 22.1 18.7 1.8	終業式

11～15日 学期間休業日

16	木	むぎいり ごはん	牛乳 とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ だいこん ごぼう	601 27.1 16.7 2.3	始業式
17	金	むぎいり ごはん	牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいずのもの オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず	きゃべつ にんじん オレンジ	766 25.0 25.1 2.4	
20	月	むぎいり ごはん	牛乳 セルフまいたけごはん こもくあつやきたまご もやしとにゅうのごまあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご わかめ みそ とりにく もずく	まいたけ ごぼう にんじん もやし にら たけのこ しいたけ	662 26.5 19.8 3.7	
21	火	むぎいり ごはん	牛乳 モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんどうなべ	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら うどん さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう モロ のり とうふ みそ さけ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん しいたけ はくさい	697 30.0 20.4 2.3	宮っ子ランチ (秋)
22	水	パンズパン	牛乳 セルフてりやきチキンサンド ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング) ミネストローネ	パンズパン かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ セロリー トマト	585 28.9 20.8 2.7	
23	木	むぎいり ごはん	牛乳 いわしのかばやき こまつなのひだし かんぴょうのたまごとしる あじつけのり	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ たまご みそ のり	しょうが こまつな ねぎ かんぴょう にんじん ほうれんそう	669 25.6 22.7 2.0	マナー献立
24	金	むぎいり ごはん	牛乳 はっほうさい ちゅうかスープ とうにゅうとココアのデザート	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら ココア さとう	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび わかめ とうにゅう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな ねぎ	592 21.4 15.1 1.8	6-1 ランチルーム給食
27	月	むぎいり ごはん	牛乳 ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる グレープフルーツ	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき だいこん ごぼう こまつな グレープフルーツ	608 23.7 17.2 2.2	
28	火	むぎいり ごはん	牛乳 あげきょうざ ハンサンス マーボードウフ	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう とうぼんじゃん オイスターソース かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく みそ	きゃべつ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ にら	712 23.3 24.9 1.9	
29	水	こめこパン	牛乳 チョコクリーム スパゲッティポリタン ゆでやさい (あおじそドレッシング)	こめこパン チョコクリーム スパゲッティ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ こまつな	632 24.7 20.4 2.5	
30	木	むぎいり ごはん	牛乳 とりにくのみそつけやき こますあえ だいこんとこんにやくのいために	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	しょうが かんぴょう にんじん きゃべつ だいこん とうもろこし	605 26.3 14.9 1.9	6年生修学旅行 ～31日
31	金	むぎいり ごはん	牛乳 フルコキふういためもの ちんげんさいととうふのかきたまスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら コチジャン ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん にら もやし たまねぎ しいたけ ちんげんさい えのき	670 27.0 23.0 1.8	5-2 ランチルーム給食

※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。

中学年平均 栄養素摂取量	653 24.9 20.0 2.3	エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん
-----------------	----------------------------	--------------------------------

※6日（月）はお弁当の日（おにぎり）となるため、
エネルギー量等の平均値には含まれておりません。

10月の行事食

6日 お弁当の日（おにぎり）

7日 十五夜献立

21日 宮っ子ランチ（秋）

23日 マナー献立



べんとう ひ

お弁当の日（おにぎり）

おにぎりをにぎって忘れずに
持ってきてください。
牛乳とおかずは出ます。



〈中学年児童（3、4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準
☆エネルギー 650Kcal ☆たんぱく質 21.1～32.5g
☆脂質 14.4～21.7g ☆塩分 2.0g