

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	献立 主食	牛乳	主菜・副菜	からだをうごかす 黄（きいろ）	からだをつくる 赤（あか）	たいちょうをととのえる 緑（みどり）	エネルギー タンパクしつ ししつ えんぶん	備考
1	木	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのバーベキューソースかけ おひたし みそしる とうにゅうだいふくアイスふう	こめ むぎ　さとう じゃがいも　サラダあぶら	牛乳　とりにく わかめ　みそ とうにゅうだいふく	しょうが　レモンじる ニンニク　ねぎ すりおろしりんご　こまつな キャベツ　もやし	671 29.7 16.3 2.3	
2	金	むぎいり ごはん	牛乳	まいたけごはんのぐ たまごやき もやしとにらのごまあえ	こめ むぎ　あぶらあげ こんにゃく　さとう すりごま	とりにく　牛乳 たまごやき	まいたけ　ごぼう にんじん　えだまめ もやし　にら	605 23.9 17.9 1.7	
5	月	ごこく ごはん	牛乳	さばのみそに ごまあえ よしのじる マナーこんだてあじつけのり	こめ　ごこく すりごま　さとう さといも　かたくりこ	牛乳　さばみそに とりにく　はなかつお あじつけのり	ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん だいこん　こまつな	670 26.4 21.5 2	マナー献立
6	火	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい （げんえんわふうドレッシング） なし	こめ むぎ　サラダあぶら	ぶたにく　牛乳	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマトピューレ こまつな　キャベツ なし　かんびょう	699 23.1 20.7 2.2	
7	水	キャラメル あげぱん	牛乳	オムレツ こふきいも はくさいスープ	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら　じゃがいも はるさめ　ごまあぶら キャラメルミルメイク	オムレツ　牛乳 ぶたにく	パセリ　こまつな しいたけ　たけのこ はくさい　にんじん	740 26.3 29.2 2.5	
8	木	むぎいり ごはん	牛乳	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	牛乳　ぶたにく とうふ　わかめ たまご	ニンニク　にんじん にら　たまねぎ もやし　しいたけ チンゲンサイ　えのきだけ	647 27.2 21.2 1.7	
9	金	むぎいり ごはん	牛乳	あげぎょうざ パンサンスー マーボーとうふ めのあいごデーブルーベリーゼリー	こめ　むぎ ぎょうざ　サラダあぶら はるさめ　さとう ごまあぶら	牛乳　とうふ ぶたにく　みそ	キャベツ　にんじん もやし　にんにく しょうが　たけのこ たまねぎ　しいたけ	680 24.1 19.7 1.9	めのあいごデー 献立
12日（月）・13日（火）・14日（水）　学期間休業日									
15	木	コッペパン	牛乳	いちごミックスジャム しろみざかなのチーズやき カレースープ おさつチップス	市小麦ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ マカロニ　じゃがいも サラダあぶら いちごジャム	牛乳　メルルーサ チーズ　レンズまめ ぶたにく	たまねぎ　にんじん ほうれんそう	653 30.5 19.1 2.2	
16	金	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ぽんずあえ せんどうなべ	こめ むぎ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖ かたくりこ　サラダあぶら ごま　ごまあぶら	牛乳　モロ きざみのり　みそ とうふ はなかつお	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	675 28.8 18.3 2.2	宮っ子ランチ（秋）
19	月	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのみそいため 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 すりごま　こんにゃく サラダあぶら	牛乳　ぶたにく みそ　なまあげ とりにく	しょうが　かんぴょう にんじん　キャベツ とうもろこし　だいこん いんげん	703 28.3 24.3 1.8	
20	火	むぎいり ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ （青じそドレッシング） けんさんヨーグルト	こめ　むぎ サラダあぶら　じゃがいも サラダこんにゃく	牛乳　ぶたにく かいそうサラダ 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　とうもろこし	715 22.4 20.8 1.8	
21	水	アップルパン	牛乳	とりにくのけちゃっぷあえ ゆでやさい （手づくりフレンチドレッシング） やさいスープ	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら　さとう かたくりこ	牛乳　とりにく ぶたにく	こまつな　とうもろこし ブロッコリー　たまねぎ にんじん　キャベツ もやし	696 23.2 28.2 2.5	
22	木	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグわふうきのこソース みそしる ラフランスゼリー	こめ むぎ　さとう あぶらあげ	牛乳　ハンバーグ とうふ　はなかつお みそ	だいこん　ほんしめじ えのきだけ　まいたけ ほうれんそう　たまねぎ	663 26.3 19.5 1.9	
23	金	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなフライ 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	牛乳　たら ぶたにく たまご	パセリ　こまつな はくさい　もやし にんじん　にんにく	653 26.0 17.1 1.8	
26	月	むぎいり ごはん	牛乳	ハムカツ ボイルキャベツ（ソース） ひじきとだいずのにもの	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	牛乳　ハム たまご　ひじき さつまあげ　だいず	キャベツ　にんじん	666 24.4 20.1 2.0	
27	火	むぎいり ごはん	牛乳	はっぽうさい ちゅうかスープ いちごプリン	こめ むぎ　かたくりこ サラダあぶら　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく いか　さつまあげ なまあげ　わかめ	はくさい　たまねぎ にんじん　しいたけ グリンピース　たけのこ こまつな　ねぎ	662 28.2 17.8 2.1	
28	水	ピザトースト	牛乳	ナムル キャベツのスープ ハロウィンパパロア	うつのみやしのしょくパン パンプキンとうにゅうパパロア ごまあぶら	ベーコン　チーズ 牛乳　かぼこ とりにく	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　ほうれんそう もやし　にんじん キャベツ	668 26.4 26.1 2.7	ハロウィン献立
29	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　ごま さとう　こんにゃく あぶらあげ	牛乳　とりにく とうふ　みそ とうにゅう　はなかつお	ねぎ　にんじん ほうれんそう　キャベツ だいこん　ごぼう	651 23.7 20.6 2.2	6年生修学旅行
30	金	むぎいり ごはん	牛乳	モロのマリネ いそべあえ きりぼしだいこんのいためもの	こめ むぎ　かたくりこ サラダあぶら　さとう ごま	牛乳　モロ ぶたにく　きざみのり	レモンじる　たまねぎ ニンニク　にんじん きりぼしだいこん　いんげん こまつな　キャベツ	622 25.8 15.9 1.7	6年生修学旅行

中学年平均 栄養素摂取量		
670	エネルギー	
26.0	たんぱくしつ	
20.7	ししつ	
2.0	えんぶん	

※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。

10月の行事食

- 5日　食育マナーこんだて
- 9日　目のあいごデーこんだて
- 16日　宮っ子ランチ（秋）
- 28日　ハロウィンこんだて



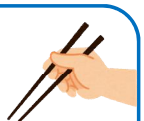


5日は食育マナー献立です。

食器や，はしの持ち方を確認してみましょう。

5日はマナー味付けのりが出ます。のりに書いてある

マナーをみて，おいしい給食をよくかんで食べましょう。





〈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