10　月　献　立　予　定　表

今月のもくひょう『食事のマナーを身に付けよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立 主食	主菜・副菜		体をつくる 赤（あか）	体調を整える 緑（みどり）	体をうごかす 黄（きいろ）	カロリー（kcal） タンパク質	備考
1	木	むぎいりごはん	牛乳	はっぽうさい エスニックスープ	とりにく　むきえび ほたてかいばしら 牛乳	しょうが　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　にんにく	こめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら はるさめ　ゴマあぶら	546 22.5	B日課
2	金	けんちんうどん	牛乳	とりにくのからあげ ゆでやさい おこめのムース	かつおぶし　とりにく なると　牛乳	だいこん　にんじん ごぼう　こまつな しょうが　キャベツ	うどん　こんにゃく サラダあぶら　さといも でんぷん　プリン	627 26	B日課
5	月	むぎいりごはん	牛乳	ポークミンチカツ もやしとニラのごまあえ みそしる	牛乳　たまご わかめ　みそ かつおぶし　ポークカツ	もやし にら　にんじん たまねぎ　こまつな	ごま　さとう じゃがいも　こめ むぎ　こむぎこ ぱんこ	592 21.3	
6	火	ミルクパン	牛乳	チキンピカタ ゆでやさい やさいスープ	牛乳　とりにく たまご　チーズ わかめ	レーズン　パセリ キャベツ　にんじん たまねぎ　もやし	パン　さとう	633 29	
7	水	むぎいりごはん	牛乳	しろみざかなのみそチーズやき からしあえ さといものちゅうかに	牛乳　メルルーサ みそ　チーズ	レモン汁　パセリ もやし　にんじん こまつな　はくさい しょうが　にんにく	こめ　むぎ ごま　さといも こんにゃく　サラダあぶら さとう	635 27.8	3年校外学習 ふれあい給食
8	木	むぎいりごはん	牛乳	やさいいっぱいにくだんご ゆでやさい みそしる	牛乳　にくだんご みそ　かつおぶし	ほうれんそう　キャベツ にんじん　たまねぎ こまつな	こめ　むぎ はるさめ　サラダあぶら じゃがいも	677 23.2	
9	金	ツイストパン	牛乳	リンゴジャム いかとさつまいものあげに ゆでやさい	牛乳　むらさきいか わかめ	パセリ　キャベツ にんじん　ホールコーン	パン　リンゴジャム でんぷん　さつまいも サラダあぶら　さとう	614 22.1	
				秋休み					
15	木	むぎいりごはん	牛乳	あげぎょうざ ゆでやさい マーボーどうふ	牛乳　ぎょうざ とうふ　とりにく みそ	キャベツ　にんじん もやし　ホールコーン にんにく　しょうが たけのこ　たまねぎ	こめ　むぎ サラダあぶら　ざらめ でんぷん　ゴマあぶら	671 24.2	餃子給食
16	金	トースト	牛乳	コーンシチュー フルーツヨーグルト	牛乳　とりにく チーズ　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん ホールコーン　グリンピース みかん　パイン もも	マーガリン　じゃがいも パン　サラダあぶら こむぎこ　さとう	679 25.7	
19	月	すめし	牛乳	セルフてまきずし （なっとう,チーズ,カニカマ） おひたし いものこじる	なっとう　チーズ のり　カニカマ 牛乳　かつおぶし とうふ	キャベツ　もやし にんじん　ねぎ こまつな	こめ　むぎ さとう　さといも こんにゃく	669 29.4	
20	火	あさやき コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム さけのマヨネーズやき カレースープ	牛乳　さけ チーズ　とりにく	たまねぎ　マッシュルーム パセリ　にんじん	パン　ブルベリジャム パンこ　マカロニ じゃがいも　サラダあぶら	656 32.5	1年校外学習
21	水	むぎいりごはん	牛乳	のりのつくだに ハンバーグ わふうきのこソース みそしる	のりのつくだに ハンバーグ　あぶらあげ とうふ　かつおぶし みそ　牛乳	だいこん　ほんしめじ えのきたけ　まいたけ しそ　ほうれんそう	こめ　むぎ さとう　サラダあぶら	6.7 27.3	
22	木	むぎいりごはん	牛乳	さんまのピリからどん のっぺいじる なし	いわし　牛乳 とりにく　とうふ かつおぶし	しょうが　きゅうり だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ なし	こめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら さとう　さといも こんにゃく	658 26.4	お話給食
23	金	バーガーパン	牛乳	セルフハムカツサンド ボイルキャベツ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳　ポークハム たまご　とりにく ヨーグルト	キャベツ　にんじん たまねぎ　ホールコーン パセリ　こまつな	パン　こむぎこ パンこ　サラダあぶら さとう　じゃがいも	616 25.2	西原ふるさと ウォークラリー
26	月	くりおこわ	牛乳	モロフライ おひたし かんぴょうのたまごとじ	ごま塩　牛乳 モロ　たまご みそ　かつおぶし	ほうれんそう　にんじん はくさい　かんぴょう ねぎ	せきはん くり　パンこ サラダあぶら　こむぎこ	669 23.2	
27	火	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき なまあげのからみいため アーモンドあえ	牛乳　とりにく なまあげ	ねぎ　にんじん えのきたけ　しょうが ほうれんそう　キャベツ	こめ　むぎ ごま　さとう サラダあぶら　ゴマあぶら でんぷん　アーモンド	753 34.8	1年親子給食 6年修学旅行
28	水	はちみつパン	牛乳	あんかけやきそば わかめスープ みかん	牛乳　とりにく むきえび わかめ	しょうが　キャベツ たまねぎ　にんじん ねぎ　ピーマン たけのこ　ねぎ	パン　はちみつ やきそばめん　ゴマあぶら サラダあぶら　でんぷん はるさめ　ごま	640 25.3	6年修学旅行
29	木	むぎいりごはん	牛乳	さばのもみじづけ かふうサラダ とうふいりかきたまじる	牛乳　さば とうふ　たまご	ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ こまつな	こめ　むぎ はるさめ　ごま ゴマあぶら　でんぷん	686 26.4	
30	金	きなこあげパン	牛乳	ツナマヨオムレツ ミニトマト ポトフ パンプキンババロア	きなこ　牛乳 オムレツ　とりにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　セロリー さやいんげん　えだまめ	パン　さとう サラダあぶら　じゃがいも	661 26.5	