

10月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数20回(米飯16回、米粉1回、県産小麦3回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立(☺)	1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	きなこあげパン トマトオムレツ ゆでやさい(うましおドレッシング) くきわかめのスープ	地域協議会 こまつな給食	621 23.9 22	きなこ トマトオムレツ くきわかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく はくさい	フロccoli キャベツ たけのこ しいたけ	こまつな にんじん もやし しいたけ	ツイストパン サラダあぶら	さとう
2 (水)	むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのソース みそしる スイートポテト	こまつなについて、 裏面を御覧ください(☺)	629 25.2 18.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	ハンバーグ とうふ みそ	だいこん えのき たまねぎ	しめじ まいたけ ほうれんそう	こめ さとう	むぎ スイートポテト
3 (木)	むぎいりごはん あつやきたまご ごまあえ セルフまいたけごはん	(☺)	669 23.7 21.7	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	あぶらあげ あつやきたまご	まいたけ グリーンピース にら	にんじん もやし	こめ こんにやく ごま	むぎ さとう
4 (金)	むぎいりごはん はるまき だいずもやしのキムチあえ ぶたにくとなまあげのみそいため	(☺)	670 23.1 21.5	ぎゅうにゅう なまあげ はるまき	ぶたにく みそ	にら だいずもやし たけのこ グリーンピース	ねぎ にんじん しいたけ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう
7 (月)	むぎいりごはん ラフランスゼリー プルコギふういためもの チンゲンさいととうふのスープ	(☺)	636 17.8 19.9	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく とうふ	チンゲンさい にんじん たまねぎ	しいたけ にら もやし	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう ラフランスゼリー
8 (火)	こめこパン いちごジャム アセロラゼリー スパゲティーナポリタン ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング)	(☺)	704 23 18.7	ベーコン ぎゅうにゅう	こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム トマトソース フロccoli	にんじん ピーマン キャベツ こまつな	こめこパン サラダあぶら いちごジャム	スパゲティー アセロラゼリー
9 (水)	むぎいりごはん チキンマヨぼん チョレギふうサラダ(ナムルドレッシング) はくさいのスープ	(☺)	670 20.8 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	パセリ キャベツ きゅうり もやし	ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい	こめ パンこ	むぎ ごまあぶら
10 (木)	むぎいりごはん いわしのかばやき こまつなのびたし かんぴょうのたまごとじ ブルーベリーゼリー	目の愛護デー 献立 こまつな給食	640 23.5 19.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	いわし たまご みそ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こまつな かんぴょう にんじん	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら ごま
11 (金)	くりおこわ ごましお いかのてんぷら だいこんおろし みそけんちんじる	十三夜献立	632 26.3 16.6	くり いか とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	だいこん ごぼう	にんじん こまつな	せきはん てんぷらこ こんにやく	ごましお サラダあぶら さといも
17 (木)	むぎいりごはん ハッシュドポーク かいそうやさい(うましおドレッシング) グレープフルーツ	始業式	681 16.1 20.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	バター かいそうサラダ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	マッシュルーム トマトピューレ グレープフルーツ	こめ こむぎこ	むぎ
18 (金)	むぎいりごはん ササミチーズフライ ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	(☺)	660 24.5 19.9	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	ササミチーズフライ ひじき だいず	キャベツ いんげん	にんじん	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう
21 (月)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる(とうにゅういり)	(☺)	642 22.5 20.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	とりにく とうふ とうにゅう	ねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう
22 (火)	ぶどうパン とりにくのケチャップあえ ゆでやさい(うましおドレッシング) やさいスープ	(☺)	640 23.9 19	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	ホールコーン レモンじゅ キャベツ もやし たまねぎ	ほうれんそう こまつな にんじん たまねぎ	レーズンパン サラダあぶら さとう	でんぷん じゃがいも
23 (水)	むぎいりごはん ぶたキムチいため ワンタンスープ いもけんぴ	(☺)	627 17.9 17.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にら しいたけ もやし ねぎ	キャベツ にんじん こまつな	こめ サラダあぶら いもけんぴ	むぎ ワンタン
24 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのみそづけやき ごますあえ だいこんとこんにやくのいために	(☺)	663 25.4 22.6	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	こまつな キャベツ だいこん もやし	にんじん ホールコーン いんげん	こめ さとう こんにやく	むぎ ごま サラダあぶら
25 (金)	むぎいりごはん あげぎょうざ バンサンスウ マーボーとうふ	(☺)	693 23.1 22.7	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎょうざ ぶたにく	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	にんじん しいたけ たけのこ にら	こめ サラダあぶら さとう でんぷん	むぎ はるさめ ごまあぶら
28 (月)	むぎいりごはん あじのり すぶた わかめスープ	(☺)	654 24.9 20.3	ぎゅうにゅう ミートボール あじのり	ぶたにく わかめ うずらたまご	えのき にんじん たけのこ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でんぷん さとう ごま	むぎ サラダあぶら はるさめ
29 (火)	むぎいりごはん ポークカレー こんにやくサラダ(うましおドレッシング) ヨーグルト	市陸上大会	694 17.7 19.2	ぶたにく ぎゅうにゅう	こなチーズ かいそうサラダ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ホールコーン もやし	こめ サラダあぶら サラダこんにやく	むぎ じゃがいも
30 (水)	ごこくごはん さばのみそに おひたし よしのじる	(☺)	676 25.4 22.8	ぎゅうにゅう とりにく	さばのみそに かつおぶし	ほうれんそう もやし だいこん こまつな	ねぎ にんじん こまつな	こめ ごま さといも	ごこく さとう でんぷん
31 (木)	コッペパン くらめきなこクリーム ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) かぼちゃのシチュー パンプキンパバロア	ハロウィン献立	659 23.8 23.9	ぎゅうにゅう こなチーズ バター	とりにく なまクリーム	にんじん フロccoli ホールコーン こまつな	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ パンプキンパバロア	くらめきなこクリーム サラダあぶら

☆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、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2.0g

・都合により献立が変更になる場合があります。

こまつな給食について

★今月の目標: マナーに気を付けて食べよう!

9月及び10月は市産トマトの入荷見込量が少なく、給食への安定的な確保が困難なことから、9~10月が旬であり、本市及び本県で生産量が多いこまつなを使用した給食を実施します。詳細は、食育だより10月号を御覧ください。