



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17回、米粉1回、県産小麦2回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立(☺)	E補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ 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 (水)	むぎなしごはん(はくまい) モロのからあげ きりぼしだいこんのポンずあえ せんだうなべ なしゼリー	宮っ子ランチ 地域協議会 ☺	668 27.1 18.8	ぎゅうにゅう モロのからあげ のり さけ とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	ごぼう だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ しいたけ	こめ でんぷん サラダあぶら ごま ごまあぶら さといも うどんシート なしゼリー			
2 (木)	むぎいりごはん ブルコギふういためもの チンゲンさいととうふのかきたまスープ		636 17.8 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ たまご	チンゲンさい しいたけ にんじん にら たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら			
3 (金)	むぎいりごはん とりにくにつけこみやき からしあえ まるやかみそしる		638 22.3 20	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく じゃがいも			
6 (月)	むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのソース みそしる じゅうごやゼリー	十五夜献立 ☺	648 26.8 18.9	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	だいこん ぶなしめじ えのきだけ ましたけ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゅうごやゼリー			
7 (火)	きなこあげパン ゆでやさい(うましおドレッシング) ポークポトフ		626 24.5 23.7	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい こまつな もやし ホールコーン	ツイストパン さとう サラダあぶら じゃがいも			
8 (水)	むぎいりごはん ぶたキムチいため トックスープ		670 20.7 19	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にら キャベツ しいたけ にんじん もやし チンゲンさい ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら トック			
9 (木)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために	☺	660 25.5 21.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	もやし にんじん キャベツ ホールコーン だいこん いんげん	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら			
10 (金)	むぎいりごはん ブルーベリーゼリー 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	目の愛護デー 献立 ☺	640 23.5 19.6	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ たまご かつおぶし みそ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな キャベツ かんぴょう ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう ごま ブルーベリーゼリー			
16 (木)	むぎいりごはん ハッシュドポーク ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) シークワサーゼリー	☺	699 16.5 19.8	ぶたにく パター ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ キャベツ こまつな ホールコーン もやし	こめ むぎ こむぎこ シークワサーゼリー			
17 (金)	むぎいりごはん きだいフライ ボイルキャベツ ひじきのにもの	☺	693 19.1 22.2	きだいフライ ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん いんげん	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダあぶら			
20 (月)	ごこくごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	☺	664 24.4 21.9	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく かつおぶし	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 ねぎ	こめ ごこく ごま さとう さといも でんぷん			
21 (火)	ぶどうパン とりにくとじゃがいものケチャップいため 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 とりにく ベーコン	たまねぎ こまつな もやし パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	ぶどうパン でんぷん サラダあぶら じゃがいも さとう			
22 (水)	むぎいりごはん あげぎょうざ バンサンズウ マーボーとうふ	☺	693 23.1 22.7	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし しいたけ にら たけのこ たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん			
23 (木)	むぎいりごはん はっぼうさい ちゅうかスープ ぶどうゼリー		691 24 13.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ロースハム わかめ うずらたまご	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら ぶどうゼリー			
24 (金)	むぎいりごはん さけばっぱ なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため はくさいスープ		642 18 22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さけばっぱ	たまねぎ いんげん たけのこ はくさい にんじん こまつな しいたけ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう			
27 (月)	むぎいりごはん とりにくとだいずのみそいため のっぺいじる		694 28 23.5	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ ぶたにく とうふ かつおぶし	しいたけ にんじん たけのこ いんげん だいこん ごぼう こまつな	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			
28 (火)	むぎいりごはん ポークカレー こんにゃくサラダ(うましおドレッシング) ヨーグルト	☺	695 17.7 19.2	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ ホールコーン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく			
29 (水)	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ ミニフィッシュ		640 18.9 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ たまご ミニフィッシュ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん			
30 (木)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのもの		624 25.2 16.4	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう			
31 (金)	こめこパン ブルーベリージャム 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 パンプキンパロア	ハロウィン献立 ☺	622 23.8 20.3	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ たまねぎ フロッコリー ホールコーン キャベツ こまつな	こめこパン フルーベリージャム こむぎこ マーガリン サラダあぶら パンプキンパロア			

☆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。

★今月の目標: マナーに気を付けて食べよう!

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり ・ふかざらによそうもの→ピンク

