



10月分 給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校
給食回数20回



(米飯回数14回・米粉パン回数0回・県産小麦使用/パン5回)

日付	こ ん だ て め い			1人1日 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			統一 献立
					血やにくになる	体の調子をととのえる	かや熱のもとになる	
1 (水)	コッペパン		セルフ焼きそばサンド シューマイ ナムル	634 26.7 22.7 2.3	ぶた肉 いか 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	コッペパン 焼そば サラダ油 ごま油 ごま	
2 (木)	麦入りごはん		鮭のマリネ 磯辺和え 豚肉と切干し大根のいため	641 25.1 17.8 1.6	牛乳 さけ ぶた肉 のり	レモン たまねぎ にんにく にんじん 切干大根 いんげん こまつな キャベツ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま	
3 (金)	麦入りごはん		揚げ餃子 パンサンスー マーボー豆腐	657 24 19.6 1.8	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし にら しょうが たけのこ たまねぎ ししいだけ	こめ むぎ はるさめ サラダ油 ごま油 さとう ざらめ	
6 (月)	十五夜給食 麦入りごはん		いかの天ぷら さっぱりあえ みそけんちん汁	633 26.8 17 1.9	牛乳 いか たまご のり とうふ みそ	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく さといも	
7 (火)	運動会応援給食 麦入りごはん		ひじきと大豆のいり煮 ハムカツ ポイルキャベツ (ソース) オレンジ	688 24.4 19.4 2	牛乳 ハム ひじき さつま揚げ だいす 油揚げ	キャベツ コーン にんじん オレンジ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ざらめ こんにゃく	
8 (水)	朝焼きコッペパン (りんごジャム)		あじのチーズ焼き ゆで野菜 カレースープ	681 30.8 22.7 2.3	牛乳 あじ チーズ レンズまめ ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 りんご	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも サラダ油	
9 (木)	麦入りごはん		ハンバーグ 和風きのこソース 塩こんぶあえ 味噌汁 さけばっぱ	622 25.8 18.4 2	牛乳 とり肉 こんぶ あぶらあげ とうふ みそ さけ	だいこん ほんしめじ えのきたけ まいたけ しそ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう ごま	
10 (金)	目の愛護デー (ブルーベリー) 麦入りごはん		セルフまいだけごはん 彩り野菜のたまご焼き もやしとにらのごまあえ ブルーベリーゼリー	627 21.8 16.3 1.5	牛乳 あぶらあげ たまご もやし ブルーベリー	まいだけ ごぼう にんじん 枝豆 もやし にら ブルーベリー	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	
			学 期 間 休 業					
16 (木)	麦入りごはん		ブルコギ風いため チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	623 24.5 18.9 1.8	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ チンゲン菜	こめ むぎ ごま さとう ごま油	
17 (金)	麦入りごはん		さばのみそ煮 アーモンドあえ 吉野汁	632 23.7 19.9 1.8	牛乳 さば とり肉 みそ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも でん粉 アーモンド	
20 (月)	麦入りごはん		白身魚のチーズフライ おひたし さといもの中華煮	707 26.2 17.8 1.8	牛乳 メルルーサ たまご チーズ かつおぶし ぶた肉	こまつな はくさい にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 さといも こんにゃく さとう	
21 (火)	麦入りごはん		八宝菜 中華スープ お米のムース	640 24.7 18.1 2.1	牛乳 ぶた肉 いか えび うずらたまご わかめ たまご	しょうが たまねぎ にんじん にんじん しいたけ グリンピース たけのこ こまつな	こめ むぎ でん粉 サラダ油 ごま油 さとう	
22 (水)	ぶどうパン		鶏肉ケチャップあえ ゆで野菜 野菜スープ	725 23 29.4 3	牛乳 とり肉 ぶた肉	レーズン コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	コッペパン でん粉 サラダ油 さとう	
23 (木)	わかめごはん		にしんの照焼き 生揚げのからみいため おひたし	630 26.2 21.4 2.3	わかめ 牛乳 にしん なまあげ とり肉	えのきたけ にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 でん粉	
24 (金)	麦入りごはん		ハッシュドポーク ゆで野菜	667 24.3 20.8 1.8	ぶた肉 豆乳 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな コーン にんじん	こめ むぎ 小麦粉	
27 (月)	麦入りごはん		ボークカレー こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	701 22.2 18.8 2.8	ぶた肉 チーズ 牛乳 海草サラダ 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 コーン いちご	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく	
28 (火)	麦入りごはん		豚肉のみそ漬 け ごま酢あえ 大根とこんにゃくのいり煮	638 25.6 18.3 1.8	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	しょうが かんぴょう にんじん キャベツ コーン だいこん きぬさや	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	
29 (水)	きなこ揚げパン		オムレツ 粉ふき芋 白菜スープ	709 24.6 28.1 2.9	きな粉 牛乳 たまご ぶた肉	パセリ こまつな しいたけ はくさい にんじん	コッペパン さとう サラダ油 じゃがいも はるさめ ごま油	
30 (木)	おにぎりの日 (家から持ってくる)		鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやか味噌汁	644 22.6 20.4 2.3	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ みそ 豆乳	ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん ごぼう こまつな	ごま さとう こんにゃく	
31 (金)	ハロウィン給食 コッペパン		かぼちゃのシチュー ゆで野菜 かぼちゃのマフィン	693 23.9 24.9 2.2	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ パセリ もやし	コッペパン 米粉 小麦粉 マーガリン サラダ油 さとう	

※ 献立は変更になる場合があります。御了承ください。

☆10月の行事食☆

10/6 十五夜給食(いかの天ぷら さっぱりあえ みそけんちん汁)

10/7 運動会応援給食(ハムカツ)

10/10 目の愛護デー(ブルーベリーゼリー)

10/30 おにぎりの日 🍣(家からおにぎりをにぎってもってきましょう)

10/31 ハロウィン給食(かぼちゃシチュー・かぼちゃのマフィン)

〈栄養素摂取基準〉

エネルギー650Kcal、たんぱく質26.0g、脂肪18.1g、塩分2.0g

〈桜小中学年 平均栄養素摂取量〉

エネルギー659Kcal、たんぱく質24.8g、脂肪20.5g、塩分2.1g