



# 10月分 給食献立予定表

今月の給食目標:よい食べ方をしよう

日付	こ ん だ て め い	17時~(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のポン酢あえ 味噌汁	586 26.5 13.5 1.8	牛乳 のり みそ	ぶた肉 わかめ 花かつお	たまねぎ 切干だいこん にんじん しょうが	しょうが ほうれんそう こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ ごま油
3 (火)	麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 おひたし 吉野汁	577 23.8 13.8 2	牛乳 とり肉	さば 花かつお	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん	こめ さといも	むぎ でん粉
4 (水)	揚げパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 コールスローサラダ 梨ゼリー	572 20.3 22 1.7	ココア ぶた肉	牛乳	グリーンピース キャベツ 梨	にんじん コーン レモン	米粉 さとう じゃがいも	サラダ油
5 (木)	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 ワンタンスープ	628 26.2 15.5 2.4	牛乳 スケソウダラ うずら卵	ぶた肉 イトヨリダイ	もやし たまねぎ 干しいたけ たけのこ	はくさい にんじん グリーンピース キャベツ	こめ でん粉 小麦粉	むぎ サラダ油 さとう
6 (金)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	714 22.3 20.2 2.6	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ぶた肉 わかめ	たまねぎ グリーンピース キャベツ リンゴ	にんじん にんにく コーン トマト	こめ サラダ油 こんにゃく ごま	むぎ じゃがいも さとう
12 (木)	パン セルフホットドック 牛乳 キャベツのソテー ミートボールのカレー煮	741 28 30.8 3.1	ぶた肉 とり肉 牛肉	牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト	にんじん グリーンピース	小麦粉 じゃがいも	サラダ油 さとう
13 (金)	ソースカツ丼 牛乳 ずまし汁 アセロラミルク	672 27 14.9 1.8	牛乳 スケソウダラ イトヨリダイ	ぶた肉 花かつお 豆乳	キャベツ たまねぎ アセロラ	にんじん こまつな	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉 さとう
17 (火)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜(コーンクリーム) ミルクプリン	834 30.9 28.1 2.1	牛乳 粉チーズ	ぶた挽肉	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが コーン オレガノ	さとう 小麦粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油 じゃがいも
18 (水)	麦入りご飯 牛乳 栗コロッケ チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	676 19.6 22 2.3	牛乳 ぶた肉 とうふ 茎わかめ	わかめ とうふ みそ	こまつな にんじん にんにく ねぎ	キャベツ もみのり もやし 栗	こめ じゃがいも さつまいも さとう	むぎ サラダ油 ごま
19 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため バンサンスウ	594 22.9 15.6 1.8	牛乳 みそ	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ 干しいたけ もやし	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ
20 (金)	パン チョコクリーム 白身魚のマヨネーズ焼 牛乳 ゆで野菜(イタリアン) カボチャのシチュー	776 34.3 27.8 3.3	牛乳 粉チーズ カカオ 生クリーム	メルルーサ とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ キャベツ にんじん トマト	マッシュルーム コーン かぼちゃ パセリ	小麦粉 サラダ油 さとう	植物油 マーガリン
23 (月)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲン菜のかきたまスープ	629 25.3 19.7 1.6	牛乳 とうふ 鶏卵	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲン菜	こめ ごま ごま油	むぎ さとう
24 (火)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬込焼 辛し和え まろやか味噌汁	642 22.5 20.3 2.1	牛乳 花かつお みそ	とり肉 大豆 豆乳	ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう サラダ油
25 (水)	パン セルフドライカレーサンド 牛乳 海藻サラダ チーズ	641 29.3 24.7 2.7	ぶた肉 牛乳	チーズ わかめ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	にんじん パセリ きゅうり りんご	小麦粉 サラダ油	さとう
26 (木)	麦入りご飯 牛乳 ネギ塩まんじゅう 春雨サラダ 炒り豆腐	635 23.9 16.8 1.9	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	キャベツ もやし 長ネギ たまねぎ	にんじん にら グリーンピース 干しいたけ	こめ サラダ油 さとう	むぎ はるさめ ごま油
27 (金)	栗おこわ 牛乳 いか天ぷら 磯辺あえ 味噌けんちん汁	701 27.8 17.2 2.5	牛乳 のり みそ ささげ	いか とうふ 花かつお	キャベツ にんじん こまつな	ほうれんそう だいこん ごぼう	こめ 小麦粉 こんにゃく	ごま サラダ油 さといも
30 (月)	チキンライス 牛乳 ハンバーグ 野菜スープ 米粉マフィン	633 26.7 20.5 3	とり肉 スケソウダラ 豆乳	牛乳 イトヨリダイ	たまねぎ コーン グリーンピース かぼちゃ	にんじん マッシュルーム キャベツ	こめ マーガリン	むぎ さとう
31 (火)	麦入りご飯 まいたけご飯の具 牛乳 五目厚焼き卵 もやしとにらのごま和え	597 24 16.7 1.5	大豆 牛乳	とり肉 鶏卵	まいたけ にんじん もやし たけのこ	ごぼう 枝豆 にら しいたけ	こめ こんにゃく すりごま	むぎ さとう

給食18回(米飯13回, 米粉パン1回, その他のパン3回, 麺1回)

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準...エネルギー**650kcal**. たんぱく質**26.8g**. 脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。



## 食欲の秋

お店には、ハロウィンの可愛いお菓子がたくさん並んでいますが、秋は美味しい旬の食材がたくさんあります。なし・りんご・さつまいもなど、是非おやつで食べてください。

