



10月 こんだてよていひょう



令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2 (月)	むぎいりごはん セルフまいたけごはんのぐ ぎゅうにゅう あつやきたまご もやしとにらのごまあえ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまごやき	まいたけ にら ごぼう にんじん えだまめ もやし	ごめ むぎ こんにやく さとう すりごま	594 24.2 16.5 1.5
3 (火)	【おにぎりの日】 ギゅうにゅう コロケ ポイルキャベツ とんじる おにぎりを忘れずに持ってきましょう	ぎゅうにゅう コロケ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな	ごめ さといも サラダあぶらこんにやく こんにやく	682 22.6 21.8 2.2
4 (水)	コッペパン じゃがいもいりやきそば ギゅうにゅう しゅうまい ナムル	ぶたにく いか あおりの ギゅうにゅう しゅうまい	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	コッペパン やきそばめん サラダあぶら じゃがいも しろいりごま ごまあぶら	675 26.7 22.7 2.9
5 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくのみそつけやき かんぴょうのごますあえ だいこんとこんにやくのいために	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	かんぴょう しょうが にんじん キャベツ とうもろこし だいこん きぬさや	ごめ むぎ さとう すりごま こんにやく サラダあぶら	636 25.9 18.1 1.9
6 (金)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ポークカレー こんにやくサラダ こうみたまねぎドレッシング ヨーグルト (栃木県牛乳普及協会から無償提供)	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし	ごめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく	708 21.7 20.5 2.2
10(火)~ 11(水)	学期間休業				
12 (木)	ごくごくごはん ギゅうにゅう まぐろかつ ごまあえ よしのじる	ぎゅうにゅう まぐろかつ 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	ごめ ごくごまい サラダあぶら すりごま さとう さといも でんぶん	650 22.2 19.8 1.6
13 (金)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ブルコギふういためもの ちんげんさいととうふのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ちんげんさい	ごめ むぎ さとう ごまあぶら	614 24.4 18.3 1.9
16 (月)	むぎいりごはん ギゅうにゅう いわしのかばやき おひたし さといものちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん にんにく	ごめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう しろいりごま さといもこんにやく	637 22.8 18.7 1.6
17 (火)	むぎいりごはん タコライスのぐ (にく・レタス・チーズ) ギゅうにゅう やさいスープ	ぶたにく レンズまめ チーズ ギゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ピーマン トマトかん レタス にんじん キャベツ もやし こまつな	ごめ むぎ サラダあぶら	641 23.7 19.2 2.4
18 (水)	きなこあげパン ギゅうにゅう オムレツ こふきいも はくさいスープ	きなこ ギゅうにゅう たまご ぶたにく	パセリ こまつな しいたけ はくさい にんじん	ごめこパン さとう サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	697 27.8 29.7 2.1
19 (木)	むぎいりごはん ごはん もろのからあげ いそかあえ ぶたにくときりほしだいこんのいために	ぎゅうにゅう もろ ぶたにく もみのり	しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん いんげん こまつな キャベツ	ごめ むぎ ノンエッグマヨネーズ でんぶん サラダあぶら さとう	593 23.6 15.5 1.6
20 (金)	むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう こまつな	ごめ むぎ さとうこんにやく	614 27.3 17.4 2.1
23 (月)	運動会振替休日				
24 (火)	むぎいりごはん セルフおさかなどんのぐ ギゅうにゅう おひたし とうふいりかきたまじる ガリガリくん	まぐろツナ ギゅうにゅう とりにく とうふ たまご	にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし たまねぎ	ごめ むぎ しらたき さとう しろいりごま でんぶん ガリガリくん	620 26.5 16 2.0
25 (水)	ぶどうパン ギゅうにゅう とりにくとやさいのケチャップあえ ゆでやさい フレンチドレッシング やさいスープ	ギゅうにゅう とりにく ベーコン	レーズン ピーマン にんじん レモン たまねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	コッペパン でんぶん サラダあぶら さとう	697 27.8 29.7 2.1
26 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう まほっけのしおやき おひたし なまあげのからみそいため	ギゅうにゅう まほっけ なまあげ ぶたにく かつおぶし	えのきだけ にんじん しょうが こねぎ ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん	ごめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろいりごま	679 31.7 23.5 2
27 (金)	【十三夜献立】 くりおこわ ギゅうにゅう いかてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじる	ギゅうにゅう いか もみのり とうふ みそ かつおぶし	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう	せきはん くり こむぎこ サラダあぶら こんにやく さといも	648 28.5 15.2 1.7
30 (月)	むぎいりごはん ギゅうにゅう かぼちゃのかたちのハンバーグ わふうきのソース みそしる パンプキンパフ	ギゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ なたと とうふ かつおぶし みそ	だいこん ほんしめじ えのきだけ まいたけ ほうれんそう	ごめ むぎ さとう パンプキンパフ	663 25.2 18 2.1
31 (火)	むぎいりごはん ギゅうにゅう あげぎょうざ パンサンズー マーボーどうふ	ギゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だけのこと たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	657 24 19.8 1.8

献立内容は、都合により変更することがあります。3日おにぎりの日はごはんの栄養価が入っています。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal)	649
たんぱく質 (g)	25.5
脂質 (g)	19.5
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0



こんげつのもくひょう

給食に使われる食品について
考えよう

今月中ごろからは、若松原の中村さんの田んぼ
でとれた新米を炊きます。
長ねぎは、茂原の鈴木さんに納めてい
たきます。

