



10月 こんだてよていひょう

令和4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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	
		ちからやねつの もとになる	ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	
3 (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 もやしとニラのごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご	まいたけ ごぼう にんじん えだまめ もやし にら	595 24.2 16.5 1.6
4 (火)	【おにぎりの日】 おにぎりを忘れずに持ってきてましょう ぎゅうにゅう あかうおのかすづけやき ゆでやさい ごまドレッシング にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	ぎゅうり キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース	638 27.0 14 1.7
5 (水)	コッペパン やきそば ぎゅうにゅう しゅうまい ナムル	コッペパン やきそばめん サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか あおのり ぎゅうにゅう シュウマイ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	708 27.2 28.3 2.5
6 (木)	むぎいりごはん ハッシュドポーク ぎゅうにゅう ゆでやさい パンパンジードレッシング こくたいおうえんいちごゼリー	こめ むぎ バター こむぎこ ゼリー	ぶたにく ガルパンソ ぎゅうにゅう	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 にんじん かんぴょう	712 25.4 20.6 2.1
7 (金)	【十三夜献立】 くりおこわ ぎゅうにゅう いかのてんぷら さっぱりあえ みそけんちゃん	あずき くり こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう いか 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	655 28.8 16.8 2
11(火)~ 12(水)	学期間休業				
13 (木)	はちみつパン ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー ゆでやさい イタリアンドレッシング レモンゼリー	コッペパン はちみつ こむぎこ マーガリン サラダあぶら	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ もやし たまねぎ パセリ キャベツ	692 23.7 22 2.4
14 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこ みやき からしあえ まろやかみそしる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく	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	624 28 18.6 2.1
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういため ちんげんさいととうふのかきたまスープ あじつけの り	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ わかめ たまご のり	にんじん たらこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	650 26.2 21.2 1.9
18 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ちゅうかスープ とうにゅうとココアのデザート	こめ むぎ かたくくりこ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご わかめ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース だけのこ こまつな	603 23.7 14.6 2.2
19 (水)	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう あじのチーズやき カレースープ オレンジ	コッペパン りんごジャム マカロニ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう あじ チーズ レンズまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	661 30.4 21.9 2.2
20 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ パンサンスー マーボーどうふ	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ざらめ かたくくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 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 たまねぎ しいたけ	658 24 20.3 1.9
21 (金)	ごこくごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる	こめ ごこくまい ごま さとう さといも かたくくりこ	ぎゅうにゅう さば 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	610 24.5 15.4 1.9
24 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ ソース ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ざらめ こんにゃく	ぎゅうにゅう ポークハム たまご ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	685 25.6 19.7 1.9
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ ちゅうかごまドレッシング ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ とうもろこし	716 22.1 20.6 2.5
26 (水)	きなこあげパン ぎゅうにゅう オムレツ こふきいも はくさいスープ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	パセリ こまつな しいたけ はくさい にんじん	737 26.5 29.3 2.6
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ かたくくりこ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご かつおぶし みそ	しょうが こまつな かんぴょう たもぎたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	671 27.4 23 2.1
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけ やき かんぴょうのごますあえ だいこんとこんにゃ くのいために	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし だいこん きぬさや	667 25.3 22 1.9
31 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃハンバーグわふうきのソース みそしる ハロウィンデザート	こめ むぎ さとう マフィン	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ なた とうふ かつおぶし みそ	だいこん ほんしめじ えのきたけ まいたけ ほうれんそう	666 25.7 18.6 2

献立内容は、都合により変更することがあります。



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

今月中ごろからのごはんは、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。



3,4年生の学校給食摂取基準
エネルギー (kcal) 650
たんぱく質 (g) 21.0~32.5
脂質 (g) 14.0~21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0

今月平均
663
25.8
20.1
2.0

★うしろもあります

