



10月 こんだてよていひょう

令和3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)
		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	たんぱく質 (g)
		ちからやねつの もとなる	ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (金)	じゅうろっこくごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる あじつけのり	こめ じゅうろっこくまい かたくりこ さとう さといも かたくりこ ごま	さば とりにく のり ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん だいこんのは こまつな	672 25.7 22.5 2.0
4 (月)	セルフまいたけごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご もやしとにらのいためもの きょうほうゼリー	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう サラダあぶら ゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	まいたけ にんじん えだまめ もやし にら	623 21.0 16.6 1.8
5 (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 やきざかな(さけ) アーモンドあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ アーモンド ごま さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん にんにく にんじん さやいんげん	603 28.0 15.2 2.4
6 (水)	しょくパン はちみつ ぎゅうにゅう あじのチーズやき カレースープ オレンジ	パン はちみつ 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 ぶたにく レンズまめ	たまねぎ ほうれんそう オレンジ にんじん	692 31.1 22.9 2.3
7 (木)	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 とうにゅう みそ かつおぶし	ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ だいこん ごぼう	633 27.2 19.7 2.6
8 (金)	【目の愛護デー】 むぎいりごはん ハッシュドビーフ ぎゅうにゅう ゆでやさい サウザンドレッシング ブルーベリーゼリー	こめ むぎ こむぎこ ゼリー マーガリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム グリルピース トマト キャベツ こまつな コーン にんじん	746 24.4 24.6 2.2
11(月)~ 13(水)	学期間休業				
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ナムル マーボーどうふ	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら ざらめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	こまつな キャベツ もやし ねぎ にら にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	688 23.2 22.9 1.8
15 (金)	むぎいりごはん いわしのかばやき ぎゅうにゅう のっぺいじる ラ・フランスゼリー	こめ むぎ ごま かたくりこ サラダあぶら さとう ゼリー さといも こんにゃく	いわし ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	636 22.0 18.1 1.7
18 (月)	【十三夜献立】 くりおこわ ぎゅうにゅう いかのフライ ごまいりおひたし かんぴょうのたまごとじ	もちごめ こめ くり さとう こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか ささげ たまご かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	645 25.8 16.3 2.5
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのワインやき ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう すりごま こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ミニフィッシュ	しょうが パセリ かんぴょう にんじん キャベツ コーン だいこん きぬさや	666 27.1 21.8 2.3
20 (水)	ぶどうパン ぎゅうにゅう チキンピカタ ゆでやさい フレンチドレッシング やさいスープ	コッペパン さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ ベーコン	レーズン パセリ にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ キャベツ もやし こまつな	695 29.1 24.4 2.9
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなフライ おひたし さといものちゅうかに ふりかけ	こめ むぎ サラダあぶら さといも こんにゃく さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ほき けずりぶし ぶたにく	こまつな はくさい にんじん しょうが にんにく	669 24.3 19.1 2.1
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	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 もやし たまねぎ ほししいたけ しいたけ ちんげんさい	622 24.0 18.5 2.0
25 (月)	むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう ゆでやさいサラダ あおじそドレッシング ガリガリくん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ こまつな コーン	659 19.6 17.7 2.2
26 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ いそべあえ なまあげのからみいため	こめ かたくりこ むぎ ごまあぶら さとう パンこ かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ししゃも のり なまあげ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんじん しょうが こねぎ	679 25.9 25.4 1.3
27 (水)	こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ゆでやさい こうみしおドレッシング	こめこパン チョコクリーム スパゲティ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ こまつな	609 24.0 23.8 2.1
28 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ 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 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	647 24.8 18.8 2.1
29 (金)	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 パンプキンパフ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうふ かつおぶし みそ かまぼこ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ	649 26.9 19.7 2.1

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
657
25.2
20.4
2.1