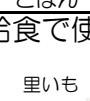


日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料					
	主食	飲物	主菜・副菜	たんぱく質(g)	塩分(g)	体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
文化の日											
3 (月)											
4 (火)		牛乳	照焼き肉だんご(2個)	776	25.8	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳		玉ねぎ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖	ラード
			ナムル 回鍋肉(ホイコウロウ)	29.9	2.0	豚肉 みそ		ほうれん草 人参 人参 ビーマン 赤パプリカ	キャベツ もやし キャベツ ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉	ごま油 白ごま サラダ油
5 (水)		牛乳	ちゅんちゅんつくね ちゅんちゅんランチ	782	23.4	豚肉 卵	牛乳		にら	米 さつまいも	
			磯辺あえ ちゅん鍋汁	33.3	2.6	豚肉 みそ	のり	ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ 大根 かんぴょう ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	砂糖 小麦粉	じゃがいも サラダ油
6 (木)		牛乳	秋の香りのミートソース	792	23.0	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油
			ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング 手作りプリン	32.8	1.8		生乳	ブロッコリー 人参	キャベツ	砂糖	砂糖
7 (金)		牛乳	さばの(韓国風味漬け・みそ煮)	韓国 756 みそ 751	27.9 26.0	(さば) (さんま)			(しょうが) (大根)	米	
			ごまあえ みそ汁 セレクト給食	韓国 28.9 みそ 27.9	2.0 2.4	生揚げ みそ	わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 大根 ねぎ	砂糖	すりごま
10 (月)		牛乳	豚肉のしょうが焼き	872	33.3	豚肉	牛乳		玉ねぎ しょうが	米	
			小松菜とじゃこの炒めもの さつま汁 アイズデー献立	32.5	2.4	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 みそ	じゃこ 小松菜 人参	こんにゃく ごぼう ねぎ 大根	さつまいも	ごま油 サラダ油	
11 (火)		牛乳	鶏肉のから揚げ	840	26.4	鶏肉	牛乳		しょうが	米 でん粉 小麦粉	サラダ油
			ナムル みそ汁 県産生乳ヨーグルト	37.5	2.6	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 人参	キャベツ もやし なめこ ねぎ		白ごま ごま油	
12 (水)		牛乳	みかん	805	30.3		牛乳		みかん	パン	ごまクリーム
			さつまいものシチュー	27.8	2.4	豚肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	サラダ油 生クリーム クリーム	
13 (木)		牛乳	ドライカレー	839	29.1	牛肉 豚肉	牛乳		玉ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 小麦粉	サラダ油
			照焼チキン ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング	33.7	2.0	鶏肉		ほうれん草 人参	キャベツ もやし		サラダ油
14 (金)		牛乳	さわらのみそ焼き	763	22.9	さわら みそ	牛乳		白菜 もやし	米 砂糖	
			おひたし 大根と里いもの煮もの お魚ふりかけ	33.8	2.6	豚肉 うずら卵 さば	小松菜 人参	人参 大根 こんにゃく しょうが にんにく	しいたけ	里いも 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
17 (月)		牛乳	白身魚のみそマヨネーズ焼き	760	23.6	ほき みそ	牛乳		玉ねぎ エリンギ	米	
			春雨サラダ ひじきと卵のスープ	31.9	2.9	豆腐 鶏卵	小ねぎ 人参 にら	キャベツ	砂糖 春雨	マヨネーズ 白ごま ごま油	
18 (火)		牛乳	ちくわの二色揚げ	815	26.9	ちくわ 鶏卵	牛乳 青のり		しいたけ	米 小麦粉	黒ごま サラダ油
			おひたし 高野豆腐の煮物	30.8	2.1	豚肉 高野豆腐 うずら卵	小松菜 人参 人参	キャベツ もやし ごぼう れんこん	砂糖	サラダ油	
19 (水)	 第1回お弁当の日(給食から牛乳がです)										
20 (木)		牛乳	いかのみそ漬け焼き	813	20.9	いか みそ	牛乳		しょうが	米 砂糖	
			野菜のにんにくしょうゆあえ すいとん わかめばっば	35.4	2.8	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 人参	もやし キャベツ にんにく 大根 ねぎ	小麦粉	ごま油
21 (金)		牛乳	和風きのこスパゲティ 宮っ子ランチ(しいたけ)	828	25.4	鶏肉	牛乳		アプルチップ	パン	
			さつまいものサラダ 小袋ごまドレッシング	28.0	2.4			人参 パセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ しいたけ しめじ 舞茸 にんにく しょうが ぎゅうり コーン	スパゲティ	サラダ油 ごまドレッシング
勤労感謝の日											
25 (火)		牛乳	鶏肉と大豆のみそ炒め	810	30.9	鶏肉 大豆	牛乳 茎わかめ			米	
			豆腐の中華スープ	31.9	2.8	豆腐 鶏卵	わかめ	人参 いんげん 赤パプリカ	しいたけ たけのこ ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油
26 (水)		牛乳	焼きビーフン	812	34.1	豚肉 ベーコン	牛乳		玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	バター
			ほうれん草と卵のスープ	26.9	3.3	鶏卵 豆腐	しいたけ きくらげ ほうれん草	人参 玉ねぎ	ビーフン	サラダ油	
27 (木)		牛乳	焼きほっけ	805	23.2	ほっけ	牛乳			米	
			ごまあえ 道産子汁 ヨーグルト	31.1	2.6	豚肉 みそ	わかめ	ほうれん草 人参 人参	キャベツ もやし コーン にんにく ねぎ ヨーグルト	砂糖 じゃがいも	すりごま サラダ油 バター
28 (金)		牛乳	スタミナ焼き	809	25.5	豚肉	牛乳	人参 ビーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖	サラダ油 白ごま
			からしあえ みそ汁	35.8	3.0	油揚げ みそ	ほうれん草 人参 小松菜	もやし	春雨 じゃがいも		
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830	23.1	【地産地消情報】 ・ほうれん草・ごぼうは羽牛田青空市場から、ねぎ・大根は雀宮生活改善クラブから地元の野菜を納めてもらっています。 ・11月1日は雀宮が昭和28年に町になったことを記念する「雀宮の日」です。給食ではこの日をお祝いする意味をこめて「ちゅんちゅんランチ」を提供しています。今年は5日(水)に実施します。 ・今月の宮っ子ランチの食材は「しいたけ」です。宇都宮では豊郷地区で多く作られています。21日(金)の給食で和風きのこスパゲティで味わいます。 ・今月のセレクトはさばの韓国風味漬けかさばのみそ煮のどちらかを選びます。				
				平均値	804	26.6					
					31.9	2.5					