

10月 給食献立予定表



R8.10 宇都宮市立田原西小学校

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
1 木	むぎいりごはん					こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.1 g
	なまあげのからみいため	なまあげ ぶたにく		にんじん	えのき しょうが ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	19.3 g
	わんたんちゅうかスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	ワンタン		1.9 g
2 金	むぎいりごはん					こめ むぎ		699 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.5 g
	ポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも ルウ	あぶら	19.3 g
	こんにゃくサラダ		かいそうサラダ		キャベツ コーン	こんにゃく		2.7 g
	けんさんヨーグルト		ヨーグルト					
5 月	むぎいりごはん					こめ むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22 g
	とりにくのつけこみやき	とりにく		にんじん	ねぎ	さとう	ごま	19.4 g
	からしあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ			2.8 g
	まろやかみそしる	あぶらあげ とうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく		
6 火	キャラメルあげパン							594 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.9 g
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん ニラ	キャベツ		ごま ごまあぶら	23.3 g
	ビルマじる	ぶたにく		にんじん トマト いんげん	たまねぎ なす	じゃがいも	あぶら	2.5 g
7 水	むぎりごはん					こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2 g
	ブルコギふういためもの	ぶたにく		にんじん ニラ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	18.2 g
	チンゲンサイととうふのかきたまスープ	とうふ たまご	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ			1.9 g
8 木	むぎいりごはん					こめ むぎ		710 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.2 g
	あつやきたまご	あつやきたまご						27.9 g
	ゆでやさい			ほうれんそう にんじん	キャベツ			2.2 g
	わふうドレッシング						ドレッシング	
	ぶたバラとだいこんのにもの	ぶたにく うずらのたまご		にんじん グリンピース	だいこん ねぎ しょうが	さとう	あぶら	
9 金	 10がつ9にちはおにぎりのひです。おいしいおにぎりをにぎってきてください 							501 kcal 23 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15.4 g
	ハムカツ	ハム たまご				こむぎこ ぱんこ	あぶら	2.2 g
	ボイルキャベツ めのあいごデー				キャベツ			
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	めのあいごデーゼリー					めのあいごデーゼリー		
15 木	むぎいりごはん					こめ むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.7 g
	しろみざかなのチーズフライ	メルルーサ	チーズ				あぶら	16.9 g
	おひたし	かつおぶし		こまつな	はくさい			1.8 g
	さといものちゅうかに	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	さといも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	
16 金	スパゲティー					スパゲティー	あぶら	747 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31.6 g
	にくみそソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	24 g
	ゆでやさい		わかめ	にんじん	キャベツ			2.5 g
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
	アセロラゼリーエフィー					アセロラゼリー		
19 月	しょうゆラーメン 	ぶたにく なると		にんじん こまつな	もやし キャベツ しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ	ラーメン	あぶら ごまあぶら	635 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.1 g
	ぎょうざロール	ぎょうざのぐ				ぎょうざのかわ	あぶら	25.6 g
	ナムル 4-1 リクエストメニュー			ほうれんそう にんじん	もやし			2.1 g
	ベビーチーズシーエーエフィー		ベビーチーズ				ごまあぶら	

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
20 か	パン					パン		737 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.4 g
	セルフやきそばサンドのぐ	ぶたにく　いか	あおのり	にんじん	キャベツ　たまねぎ	やきそば	あぶら	25.3 g
	てつわんぶたにくしゅうまい	しゅうまいのぐ				しゅうまいのかわ		4.9 g
	ゆでやさい			にんじん	キャベツ　もやし			
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
21 すい	むぎいりごはん					こめ　むぎ		722 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31.1 g
	あじのわふうマリネ	あじ			たまねぎ	でんぷん　さとう	あぶら	24.2 g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ			2.7 g
	みそしる	あぶらあげ	わかめ			じゃがいも		
22 もく	むぎいりごはん　みやっこランチ					こめ　むぎ		636 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.8 g
	ハンバーグ	ハンバーグ						17.9 g
	わふうきのこソース			しそ	だいこん　しめじ　えのき　まいたけ	さとう	あぶら	2.2 g
	ぐだくさんみそしる	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし　コーン　ねぎ　にんにく	じゃがいも	あぶら	
23 きん	くりおこわ　じゅうさんや				くり	こめ　もちごめ	ごま	621 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29 g
	いかのまつかさやき	いか					あぶら	13.6 g
	さっぱりあえ		のり	こまつな	キャベツ			3 g
	みそけんちんじる	とうふ		にんじん　こまつな	だいこん　ごぼう	こんにゃく　さといも	あぶら	
	なし				なし			
26 げつ	むぎいりごはん					こめ　むぎ		504 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					18 g
	とりにくのゴマみそやき	とりにく				さとう	ごま	15 g
	からしあえ			こまつな	もやし　はくさい		ごま	2.4 g
	みそしる	とうふ	わかめ		ねぎ			
27 か	はちみつパン					コッペパン　はちみつ		699 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3 g
	かぼちゃのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう　なまクリーム　こなチーズ	にんじん　かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	マーガリン	23.6 g
	ゆでやさい			にんじん	キャベツ　もやし			2.2 g
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
28 すい	むぎいりごはん					こめ　むぎ		580 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.5 g
	さわらのこうしんやき	さわら			にんにく	さとう	ごまあぶら	15.5 g
	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう	もやし			2.3 g
	みそしる	とうふ	わかめ		たまねぎ			
29 もく	むぎいりごはん					こめ　むぎ		704 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24 g
	あげぎょうざ	ぎょうざのぐ				ぎょうざのかわ	あぶら	23.3 g
	バンサンスウ	はるさめ		にんじん	キャベツ　もやし	さとう	ごまあぶら	2 g
	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく		にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ　たまねぎ　しいたけ　ニラ　ねぎ	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	
30 きん	むぎいりごはん　ハロウィン					こめ　むぎ		700 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29 g
	さばのみそに	さば						20 g
	からしあえ			こまつな	もやし　はくさい		ごま	2.2 g
	みそしる	とうふ			なめこ　ねぎ			
	パンプキンパパロア					パンプキンパパロア		

給食目標

食事と運動で，寒暖差に負けない身体をつくろう。

生徒一食当たりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650	651 kcal
タンパク質	26.0	25.7 g
脂質	18.1	20.6 g
塩分相当量	2.0	2.3 g