



給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
食べ物を大切にしよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1人分 - (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう		
			ほね、きんにく、 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ、ちようし、 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1 (水)	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	647 22.0 17.6	ぎゅうにゅう たら だいすこ ぶたにく	はくさい こまつな にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ サラダあぶら パンこ かたくりこ さといも さとう サラダあぶら こんにゃく ごまあぶら
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ	619 24.4 19.0	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 チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら
3 (金)	セルフまいたけごはん ぎゅうにゅう (むぎいりごはん・まいたけごはんのぐ) ごもくあつやきたまご もやしとにらのごまあえ	579 22.0 16.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく かつおぶし こんぶ	まいたけ にんじん いんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にら にんじん	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダあぶら さとう ごま さとう
6 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ さっぱりあえ みそけんちんじる つきみゼリー	707 20.0 17.8	ぎゅうにゅう 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 こまつな	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さつまいも くり じゃがいも パンこ こむぎこ さとう つきみゼリー
7 (火)	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	717 25.7 28.5	ぎゅうにゅう きなこ たまご ぶたにく	パセリ こまつな しいたけ だけのこ はくさい にんじん	コッペパン さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ ごまあぶら
8 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にしんのてりやき なまあげのからみいため おひたし	645 28.0 22.4	ぎゅうにゅう にしん 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	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
9 (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	640 22.2 20.0	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	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく
10 (金)	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	703 25.3 22.8	ぎゅうにゅう ハム たまご ひじき かつおぶし だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう こんにゃく サラダあぶら
16 (木)	セルフやきそばサンド ぎゅうにゅう (ドッグパン・やきそば) シュウマイ ナムル	592 25.3 22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんじん	ドッグパン ちゅうかめん サラダあぶら パンこ こむぎこ
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのマリネ いそべあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	644 25.4 18.5	ぎゅうにゅう たら のり ぶたにく	たまねぎ レモン ほうれんそう キャベツ にんにく にんじん きりほしだいこん いんげん	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう ごま
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ゆめポークのみそづけやき ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために	683 25.7 22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	かんぴょう コーン にんじん キャベツ だいこん にんじん さやえんどう	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく さとう サラダあぶら



給食献立予定表



★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
食べ物を大切にしよう！

宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1人分(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね、きんにく、 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ、ちようし、 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
21 (火)	コッペパン はちみつ	706			コッペパン はちみつ
	ぎゅうにゅう	26.0	ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ	25.6	とりにく	さつまいも パセリ	サラダあぶら さとう
			ひじき たまご とうふ ベーコン	ほうれんそう にんじん	かたくりこ
22 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	579	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	はっぼうさい	24.0	ぶたにく いか えび	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	かたくりこ サラダあぶら
	ちゅうかスープ	14.2	わかめ	こまつな ねぎ	かたくりこ ごまあぶら
	とうにゅうとココアのデザート				とうにゅうとココアのデザート
23 (木)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	687	ぎゅうにゅう		こめ ごこく
	さばのみそに	26.1	さば みそ		さとう
	ごまあえ	23.2		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ごま さとう
	よしのじる		とりにく かつおぶし あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな	さといも かたくりこ
24 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	703	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポークカレー	21.5	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	サラダあぶら じゃがいも
	こんにゃくサラダ	19.4	かいそうミックス	キャベツ コーン	こんにゃく
	ヨーグルト		ヨーグルト		
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	693	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あげぎょうざ	23.4	とりにく ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ しょうが	サラダあぶら さとう
	バンサンスウ	22.5		キャベツ にんじん もやし	こむぎこ かたくりこ はるさめ
	マーボーどうふ				さとう ごまあぶら
28 (火)	こめこパン チョコレートクリーム	563			こめこパン チョコレートクリーム
	ぎゅうにゅう	22.2	ぎゅうにゅう		
	スパゲティナポリタン	17.6	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	スパゲティ サラダあぶら
	ゆでやさい			キャベツ にんじん こまつな	
29 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	わふうきのこハンバーグ	25.9	ぶたにく とりにく	だいこん しそ たまねぎ しめじ えのきだけ	さとう かたくりこ
	みそしる	20.6	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう	サラダあぶら
			かつおぶし		
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	700	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのからあげ	29.1	モロ	しょうが	ノンエッグマヨネーズ かたくりこ
	きりぼしだいこんのぼんずあえ	18.5	のり	きりぼしだいこん にんじん	ごま ごまあぶら
	せんどうなべ		さけ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	はくさい ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ	さといも こんにゃく うどん サラダあぶら
31 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	707	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハッシュドポーク	25.4	ぶたにく	たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト	バター こむぎこ
	ゆでやさい	22.1		キャベツ こまつな コーン にんじん	
	パンプキンパバロア				パンプキンパバロア

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。 学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g未満
☆ 米・パン（小麦）は宇都宮市産、牛乳・卵は栃木県産です。 平均摂取量：エネルギー 657kcal タンパク質 24.5g 脂質 20.6g 塩分 2.1g
☆ 梨は田原地区産です。 給食回数 20回（米飯回数17回） 米粉パン1回

10月10日(金)はおにぎりの日です！



今年度も地域学校園同日に「おにぎりの日」を実施します。給食はおかずと牛乳のみの提供となりますので、
家庭よりおにぎりの持参をお願いいたします。

