



給食献立予定表

今月の給食自慢
感謝して食べよう！

トマトきゅうしょくは
おやすみです。



日付	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 塩分	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
1 火	きなこあげパン ギョウにゅう	742	ギョウにゅう きなこ		パン さとう あぶら
	オムレツ	26.3	オムレツ		
	こふきいも	29.3		パセリ	じゃがいも
2 水	はくさいスープ		ぶたにく	こまつな ししいたけ たけのこ はくさい にんじん	はるさめ ごまあぶら
	むぎいりごはん ギョウにゅう	640	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ブルコギふういための チンゲンサイととうふのかきたまスープ	26 20.4	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 ししいたけ チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ にんじん	こま さとう ごまあぶら ごまあぶら
3 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	650	ギョウにゅう		こめ むぎ
	あげぎょうざ	24.4	ぎょうざ		あぶら
	パンサンスウ	20.3		キャベツ もやし にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら
4 金	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく とうふはんじゃん みそ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にら ねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
	むぎいりごはん ギョウにゅう	616	ギョウにゅう		こめ むぎ
	いわしのおかか こまつなのにびたし	26.3 18.7	いわし あぶらあげ じゃこ	こまつな	
7 月	かんぴょうのたまごとし		たまご みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう	
	むぎいりごはん ギョウにゅう	665	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ わふうきのコース みそしる	25.2 18.3	ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しめじ えのき まいたけ しそ ほうれんそう	
8 火	きょうほうゼリー				ゼリー
	こめこパン ギョウにゅう	615	ギョウにゅう		こめこパン
	チョコクリーム	24.2			チョコクリーム
9 水	ゆでやさしい ナポリタンスパゲティ	23.7	わかめ	キャベツ こまつな	ドレッシング
	むぎいりごはん ギョウにゅう	557	ギョウにゅう		こめ むぎ
	しろみさかなのさんみやき おひたし	25.2 11.4	たら	ねぎ	こま さとう
10 木	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 あぶら さとう
	むぎいりごはん ギョウにゅう	590	ギョウにゅう		こめ むぎ
	はっぽうさい ちゅうかスープ	21.7 14	わかめ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ししいたけ ビーマン たけのこ こまつな ねぎ にんじん	かたくりこ あぶら かたくりこ ごまあぶら
11 金	めんのあいごゼリー (ブルーベリーゼリー)				ゼリー
	ぎゅうにゅう	661	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	19.7 18.7	のり	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな	やきぐりコロッケ あぶら こんにゃく さといも あぶら

あ き や す み

17 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	663	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ハムカツ ソース	21.9	ハムカツ		
	ポイルキャベツ	18.9		キャベツ	
18 金	ひじきとだいすのいりに		ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ	にんじん	さとう あぶら こんにゃく
	むぎいりごはん ギョウにゅう	663	ギョウにゅう		こめ むぎ
	とりにくのつけこみやき	23.4	とりにく	ねぎ にんじん	こま さとう あぶら
21 月	からしあえ	21.8		こまつな キャベツ にんじん	
	まろやかみそしる	21.8	あぶらあげ とうにゅう とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
	きつねうどん	565	とりにく あぶらあげ なんと	ねぎ こまつな にんじん	うどん さとう
22 火	ぎゅうにゅう	23.1	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさしい	20.2		キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング
	14ひきのかぼちゃむしパン (てづくり) パンどろぼうトースト (シュガートースト)		たまご ギョウにゅう		かぼちゃ こむぎこ さとう あぶら
23 水	ぎゅうにゅう	661	ぎゅうにゅう		パン さとう マーガリン
	ゆでやさしい	21.8	ぎゅうにゅう		
	やさしいとウィンナーのスープに	27		にんじん とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング
24 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	624	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも
	にしんのてりやき	27.1	にしん		こめ むぎ
	おひたし	17.3		キャベツ もやし にんじん	
25 金	せんべいじる		とりにく	だいこん しめじ にんじん ごぼう ねぎ	せんべい こんにゃく
	スパゲティ ギョウにゅう	641	ギョウにゅう		スパゲティ オリーブオイル
	アリスのたっぴりきのごミートソース	24.9 19.9	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのき マッシュルーム しょうが にんにく トマトかん	マーガリン こむぎこ さとう
28 月	ゆでやさしい			キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング
	むぎいりごはん ギョウにゅう	694	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ポークカレー	20.9	ぶたにく チーズ えだまめ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー とうもろこし にんじん	あぶら ドレッシング
29 火	ゆでやさしい	17.8		もち	
	てづくりもちゼリー				
	むぎいりごはん ギョウにゅう	632	ギョウにゅう		こめ むぎ
30 水	ぶたにくのワインやき	27.5	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	あぶら
	ごまあえ	19.3		こまつな キャベツ にんじん	ごま
	だいにんのみそしる		なまあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ	
31 木	コッペパン ギョウにゅう	665	ギョウにゅう		パン
	りんごジャム	24.9			ジャム
	やきビーフン	18.1	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン ししいたけ	ビーフン あぶら
10月21日 (月)	ちゅうかコーンスープ		たまご ハム	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	かたくりこ
	むぎいりごはん ギョウにゅう	624	ギョウにゅう		こめ むぎ
	しろみさかなのさいきょうやき	30.4	たら みそ		
10月22日 (火)	おひたし	18.0		キャベツ もやし にんじん	
	なまあげのからみため		なまあげ ぶたにく	えのき にんじん しょうが こねぎ	ごまあぶら かたくりこ
	むぎいりごはん ギョウにゅう	746	ギョウにゅう		こめ むぎ
10月23日 (水)	ハッシュドポーク	26.5	ぶたにく えだまめ	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ	マーガリン こむぎこ
	ゆでやさしい	25.0		キャベツ こまつな にんじん	ドレッシング
	ハロウィンパバロア				パバロア

給食実施回数 20回【米飯回数 13回 / パン回数 3回 / 米粉/パン回数 1回 / めん回数 2回】
※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコンヒカリを使用しています。
※牛乳(栃木県産)は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
★今月の平均 エネルギー646kcal、たんぱく質24.6g、脂質19.9g

10/21～25日は、おはなし給食です！



10月21日 (月)

【14ひきのかぼちゃ】
・14ひきのかぼちゃむしパン



10月22日 (火)

【パンどろぼう】
・パンどろぼうトースト



10月23日 (水)

「走れメロス」などの作者
【太宰治】の出身地青森県から
・せんべい汁



10月24日 (木)

【不思議の国のアリス】
・アリスのたっぴりき
・きのこミートソース
・ゆでやさしい



10月25日 (金)

【給食室のいちにち】
・ポークカレー
・ゆでやさしい
・てづくりもちゼリー