



給食献立予定表



今月の給食目標
感謝して食べよう！

日付	こ ん だ て め い	エネルギーkcal たんぱく質g しつぽ	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 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ わふうきのコース みそしる ぶどうゼリー	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.2	ハンバーグ	だいこん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ しそ	さとう
		18.3	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	
2 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそつげやき ごますあえ	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.1	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう
		22.4		かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし	ごま さとう
3 金	だいこんとこんにゃくのいためもの むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おひたし よしのじる	655	とりにく	だいこん にんじん さやえんどう	こんにゃく あぶら さとう
		26.1	さば		こめ むぎ
		18.7		ほうれんそう キャベツ にんじん	あぶら さとう
			とりにく	にんじん だいこん こまつな	さといも かたくりこ
6 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にしんのてりやき ごますあえ みそけんちんじる じゅうごやゼリー	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		30	にしん		
		13.9		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
			とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	こんにゃく さといも あぶら ゼリー
7 火	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう オムレツ こふきいも はくさいスープ	657	ぎゅうにゅう		パン
		22.4	オムレツ		
		26.5		パセリ	じゃがいも
8 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき いそべあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	634	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		31.6	とりにく みそ チーズ	パセリ	はるさめ ごまあぶら
		16.8	のり	キャベツ こまつな	こめ むぎ
			ぶたにく	にんにく にんじん きりほしだいこん さやいんげん	さとう あぶら
9 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 ひじきとだいすのいりに	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.1	ハムカツ		
		19.6		キャベツ	
10 金	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	662	ぎゅうにゅう		あぶら さとう
		23.5	とりにく	ねぎ にんじん	こめ むぎ
		21.8		ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら
			とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく

あきやすみ

16 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きだいフライ おひたし さといものちゅうかに	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.1	きだいフライ		
		21.2		こまつな はくさい もやし	
17 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ちゅうかスープ とうにゅうとココアのデザート	560	ぎゅうにゅう		さといも こんにゃく あぶら
		21.1	ぶたにく いか えび うずらのたまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン だけのこ	こめ むぎ
		14.2	わかめ	こまつな にんじん ねぎ	かたくりこ ごまあぶら
					デザート
20 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご もやしとニラのごまあえ セルフまいたけごはん	644	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.4	たまご		
		23.5		もやし ニら にんじん	ごま
21 火	こめこパン チョココリーム ぎゅうにゅう ゆでやさい ナポリタンスパゲティ けんさんヨーグルト	687	ぎゅうにゅう		こめこパン チョココリーム
		26.3	わかめ	キャベツ こまつな	
		26.5	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	スパゲティ あぶら
			ヨーグルト		
22 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう フ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	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.1	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ しいたけ	ごま ごまあぶら さとう
		22.0	とうふ わかめ たまご	たまねぎ えのきたけ にんじん	ごまあぶら
23 木	るりごさんのうまみばいそうにこみうどん ぎゅうにゅう ゆでやさい にくまん	623	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな しょうが	うどん さとう
		26.1	ぎゅうにゅう		
		18.3		にんじん プロックリー とうもろこし	
24 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ゆでやさい まほうのプリン (キャラメルプリン)	786	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		30.0	ぶたにく えだまめ	たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトビュレ	こむぎこ マーガリン
		26.4		キャベツ にんじん プロックリー	
27 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えんぴつつてんぶら (ぎょうにソーセージ) げしごむおろし (だいこんおろし) やさいスープ	663	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.2	ぎょうにソーセージ たまご		こむぎこ あぶら
		19.9		だいこん	
28 火	くろパン ソフトチーズ ぎゅうにゅう ゆでやさい ポークポトフ ワインゼリー	688	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	くろパン
		26.1	チーズ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら
		23.0	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ さやいんげん	じゃがいも
29 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう むししゅうまい むしぎょうざ パンサンスウ マーボーとうふ	643	ぎゅうにゅう		パン
		24.4	しゅうまい ぎょうざ		
		18.9		キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら
30 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ きりほしだいこんのポンすあえ せんどうなべ じっくりなし	683	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら
		34.1	モロ		こめ むぎ
		22.7	のり	しょうが	かたくりこ マヨネーズ あぶら
			しゃけ あぶらあげ とうふ みそ	きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら
31 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ かぼちゃプリンタルト	714	ぎゅうにゅう	はくさい ねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん なし	さといも うどん あぶら
		20.3	ぶたにく えだまめ	たまねぎ にんじん	こめ むぎ
		20.4	かいそう	キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら

給食実施回数 20回【米飯回数 16回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1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、宇都宮市産のコシ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663kcal、たんぱく質24.9g、脂質20.5g

10/23～29日は、おはなし給食です！



10月23日(木)
【妖怪アパートの幽雅な日常】
・うまみばいそうにこみ
うどん



10月24日(金)
【ナルニア国物語】
・まほうのプリン



10月27日(月)
【はれときどきぶた】
・えんぴつつてんぶら
・げしごむおろし



10月28日(火)
【おおきなおなかのなかで】
・ソフトチーズ
・ワインゼリー



10月29日(水)
【おすしがぶくをかにきた】
・むししゅうまい
・むしぎょうざ