



10月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校
給食回数 18回
(ごはん14回 米粉パン1回 市産小麦パン3回)

ひつけ日付	こんだてめい			たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	おもなざいりょう						
	主食	のりもの飲物	主菜・副菜			ちにく血や肉になるしょくひん食品(あか)	からせうしとの体の調子を整えるしょくひん食品(みどり)	ちかぬつもとカや熱の元になるしょくひん食品(きいろ)				
3 (月)	ぶどうパン		とりにく鶏肉のケチャップあえ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	690 30.4	25.5 2.4	牛乳 ぶた肉	とり肉	レーズン ホールコーン たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	パン でん粉 サラダ油 さとう			
4 (火)	ごはん		ホッケ文化干し おひたし なまあからみいた生揚げの辛味炒め	682 30.8	24.3 2	牛乳 厚あげ	ホッケ ぶた肉	えのきたけ しょうが キャベツ	にんじん ほうれん草 切干大根	こめ さとう でん粉	サラダ油 ごま油 いりごま	
5 (水)	ごはん		とりにく鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやかみそ汁	666 28.5	22.9 2.1	牛乳 油あげ みそ	とり肉 とうふ 豆乳	ねぎ ほうれん草 だいこん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	いりごま	
6 (木)	ごはん		あげぎょうざ バンサンスウ マーボー豆腐	654 24.3	20 1.8	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく ただのこ水蒸 にんじん	こめ はるさめ ごま油	サラダ油 さとう	
7 (金)	くり菓おこわ		やぐり焼き菓コロッケ さっぱりあえ みそけんちん汁	652 22.9	18.3 2.1	牛乳 とうふ	きざみのり みそ	こまつな だいこん ごぼう	キャベツ にんじん こんにゃく	もちこめ ごま サラダ油	栗 菓コロッケ さといも	
10日~12日 学期間休業												
13 (木)	ごはん		ポークカレー こんにゃくサラダ けんさん県産ヨーグルト	714 21.8	21.1 1.9	牛乳 わかめ	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく こんにゃく ホールコーン	にんじん しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	サラダ油 さといも ごま油	
14 (金)	な菜めし		さけしおや鮭の塩焼き いそべあえ ぶたにくきりぼしだいこんいたもの豚肉と切干大根の炒め物	604 28.9	17.4 2	牛乳 ぶた肉	鮭 きざみのり	にんにく 切干大根 こまつな	にんじん さやいんげん キャベツ	こめ さとう	サラダ油	
17 (月)	こめこ米粉パン		スパゲティーナポリタン ゆで野菜サラダ りんごゼリー みかんジャム	624 23.9	17.2 2	牛乳 わかめ	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマトペースト こまつな	にんじん ピーマン キャベツ	米粉パン みかんジャム スパゲティ ゼリー	サラダ油	
18 (火)	ごはん		さばのみそ煮 しめじあえ よしのしる吉野汁	619 28	16.7 2.1	牛乳 きざみのり	さば とり肉	ほうれん草 しめじ だいこん	もやし にんじん こまつな	こめ でん粉	さといも	
19 (水)	ごはん		セルフまいたけごはん 五目厚焼き卵 もやしとニラのごまあえ	612 23.4	18.8 1.9	牛乳 油あげ	とり肉 卵焼き	まいたけ にんじん 枝豆 にら	ごぼう こんにゃく もやし	こめ すりごま	さとう	
20 (木)	ごはん		ハムカツ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮	638 26.1	16.2 2.2	牛乳 ひじき 大豆	ポークハム さつまあげ 油あげ	キャベツ こんにゃく	にんじん	こめ パン粉 ざらめ	小麦粉 サラダ油	
21 (金)	ごはん		はっぽうさいはるさめちゅうか八宝菜 春雨中華スープ フルーツ杏仁風プリン	636 25.4	15.9 2.4	牛乳 いか ロースハム	ぶた肉 わかめ	しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	はくさい にんじん ただのこ水蒸 ももピューレ	こめ サラダ油 ごま油	でん粉 はるさめ 杏仁プリン	
24 (月)	はちみつパン		ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜サラダ 国産レモンゼリー	648 22.6	17.6 2.5	牛乳 ベーコン	ミートボール	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ もやし	パン じゃがいも サラダ油	さとう	
25 (火)	ごはん		しろみさかな白身魚フライ おひたし さいともちゅうかに里芋の中華煮	620 26.1	15.4 1.9	牛乳 ぶた肉	タラ	こまつな もやし こんにゃく にんにく	はくさい にんじん しょうが	こめ パン粉 さといも	小麦粉 サラダ油 さとう	
26 (水)	ごはん		ハッシュドポーク ゆで野菜サラダ 梨	690 24.4	21.6 1.7	牛乳 バター	ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン	しめじ トマトピューレ こまつな にんじん 梨	こめ	小麦粉	
27 (木)	ナシゴレン風ごはん		チキンバーベキューソース ソト・アヤム(春雨スープ) カットパイン	632 25.9	17.3 2.8	牛乳 とり肉	むきえび	たまねぎ ピーマン にんにく もやし パイン	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ	さとう ごま油	
28 (金)	ごはん		モロの竜田揚げ 小松菜の煮びたし かんぴょうのたまごじり	623 28.6	18.3 2.1	牛乳 油あげ たまご	モロ ちりめんじゃこ みそ	しょうが かんぴょう にんじん	こまつな ねぎ ほうれん草	こめ サラダ油	でん粉	
31 (月)	かぼちゃパン		かぼちゃ型ハンバーグ ゆで野菜サラダ だいこん大根スープ パンプキンパバロア	664 25	21.3 2.3	牛乳 とり肉	ハンバーグ	かぼちゃ こまつな にんじん セロリー	キャベツ だいこん たまねぎ だいこん葉	パン パバロア	さとう	

学校園共通 おはなし給食

星が丘学校園(星が丘中・戸祭小・昭和小・上戸祭小)で共通で「おはなし給食」を実施します。
今年度のテーマは、『森の豊かを守る ～インドネシアの生き物たち～』です。戸祭小は27日、インドネシアの料理になります。



10月の献立 栄養分析表

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	647	25.9	19.2	350	3.3	267	0.58	0.55	31	2.1	4.8
目標量	650	26.0	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0