



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)

ひづけ 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 よ う					
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ ふくさい 副菜			ち にく 血や肉になる しよくひん 食品 (あか)	からちようしととの 体の調子を整える しよくひん 食品 (みどり)	ちかぬつもと 力や熱の元になる しよくひん 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 やさい 野菜スープ	690 30.4	25.5 2.4	牛乳 ぶた肉	とり肉 レーズン フロッコリー ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	パン サラダ油 さとう			
4 (火)	ごはん		ぶんか ぼ 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	えのきだけ にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ 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 つ こ やき 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 ごぼう こまつな こんにゃく	こめ さとう	いりごま	
6 (木)	ごはん		あ 揚げぎょうざ 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 きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ水煮 たまねぎ にんじん	こめ はるさめ ごま油	サラダ油 さとう	
7 (金)	くり 栗おこわ		や ぐり 焼き栗コロッケ 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 キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	もちこめ ごま サラダ油	栗 栗コロッケ 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 にんじん にんにく しょうが こんにゃく キャベツ ホールコーン	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 にんじん 切干大根 さやいんげん こまつな 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 にんじん マッシュルーム ピーマン トマトペースト キャベツ こまつな	米粉パン みかんジャム スパゲティ サラダ油 ゼリー		
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 もやし しめじ にんじん だいこん 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 ごもく あつや たまご 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 ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 もやし にら	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 にんじん こんにゃく	こめ パン粉 ざらめ	小麦粉 サラダ油	
21 (金)	ごはん		はつぼうさい 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 はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 えのきだけ 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 キャベツ こまつな もやし	パン サラダ油	じゃがいも さとう	
25 (火)	ごはん		しろみ さかな 白身魚フライ おひたし さといも ちゅうかに 里芋の中華煮	620 26.1	15.4 1.9	牛乳 ぶた肉	たら	こまつな はくさい もやし にんじん こんにゃく しょうが にんにく	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 なし 梨	690 24.4	21.6 1.7	牛乳 バター	ぶた肉	たまねぎ しめじ パセリ トマトピューレ キャベツ こまつな ホールコーン 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 にんじん ピーマン しょうが にんにく ねぎ もやし パイン	こめ はるさめ ごま油	さとう	
28 (金)	ごはん		モロの竜田揚げ こまつな に かんぴょうのたまご とじ汁	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 こまつな かんぴょう ねぎ にんじん 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 かつ 型ハンバーグ ゆで野菜サラダ だいこん 大根スープ パンプキンババロア	664 25	21.3 2.3	牛乳 とり肉	ハンバーグ	かぼちゃ キャベツ こまつな だいこん にんじん たまねぎ セロリー 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、『森の豊かを守ろう ～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