



# 10月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度  
宇都宮市立戸祭小学校

ひつけ 日付	こんだてめい			1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
	しゅよく 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)	から薦しょうしとの 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)		
2 (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	642 26.9 22 2.5	牛乳 ベーコン	レーズン ホールコーン にんじん もやし こまつな	フロッキー たまねぎ キャベツ こまつな	パン サラダ油 さとう	でん粉 さとう	
3 (火)	ごはん		カレイみりん漬 <sup>つ</sup> け おひたし なまあ <sup>なま</sup> あげ <sup>からみいた</sup> の辛味炒め	641 25 22.8 1.6	牛乳 厚あげ ぶた肉	えのきだけ しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう 切干だいこん	こめ さとう ごま油 でん粉	サラダ油 ごま油 いりごま	
4 (水)	ごはん		とりにく 鶏肉の漬 <sup>つ</sup> け込み <sup>こ</sup> 焼き からしあえ まろやかみそ汁 <sup>しる</sup>	656 28 22.1 2	牛乳 油あげ みそ 豆腐	ねぎ もやし キャベツ ごぼう	にんじん こまつな だいこん こんにゃく	こめ さとう	いりごま こんにゃく	
5 (木)	ごはん		あ <sup>あ</sup> 揚げぎょうざ <sup>ぎょうざ</sup> バンサンスウ マーボー <sup>どうふ</sup> 豆腐	642 22.9 20 1.9	牛乳 ぶた肉 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 にんじん	こめ はるさめ ごま油	サラダ油 さとう	
6 (金)	ごはん		さばのみそ煮 <sup>に</sup> ごまあえ よし <sup>よしの</sup> のじ <sup>じる</sup> 野汁	620 26.3 17.2 2	牛乳 みそ さば とり肉	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ さとう でん粉	すりごま さといも	
10日～11日 学期間休業										
12 (木)	ごはん		とりにく 鶏肉のみそ漬 <sup>つ</sup> け焼き <sup>やき</sup> ごま酢 <sup>す</sup> あえ だいこん 大根とこんにゃくの炒め煮 <sup>いた</sup> のりふりかけ <sup>に</sup>	660 25.8 20.7 2.2	牛乳 みそ とり肉 のり	しょうが にんじん ホールコーン さやいんげん	かんぴょう キャベツ だいこん	こめ すりごま サラダ油	さとう こんにゃく	
13 (金)	ごはん		さけ <sup>さけ</sup> の塩 <sup>しお</sup> 焼き いそべあえ ぶたにく <sup>ぶたにく</sup> きりぼしだいこん <sup>きりぼしだいこん</sup> いた <sup>いた</sup> のもの <sup>もの</sup> 豚肉と切干大根の炒め物 <sup>わなし</sup> 和梨ゼリー	627 25.9 16.2 1.2	牛乳 ぶた肉 鮭 きざみのり	にんにく にんじん 切干だいこん 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 ゼリー	
16 (月)	はちみつ パン		かぼちゃのシチュー コーンサラダ	638 23.4 22 1.9	牛乳 生クリーム チーズ バター	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう もやし	にんじん パセリ キャベツ	パン サラダ油	小麦粉	
17 (火)	ごはん		セルフまい <sup>ごもく</sup> いた <sup>あつや</sup> だけごはん <sup>たまご</sup> 五目厚焼き卵 <sup>たまご</sup> もやしとニラのごまあえ	608 23.8 18.2 1.6	牛乳 とり肉 油あげ たまご	まいたけ にんじん もやし	ごぼう えだまめ	こめ さとう	こんにゃく すりごま	
18 (水)	ごはん		ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆 <sup>だいず</sup> の炒り煮 <sup>い</sup>	635 26.2 16.2 2.3	牛乳 ひじき 大豆 さつまあげ 油あげ	キャベツ にんじん		こめ パン粉 こんにゃく	小麦粉 サラダ油 さとう	
19 (木)	ごはん		いわしのかば <sup>や</sup> 焼き <sup>はくさい</sup> 白菜 <sup>しお</sup> の塩 <sup>しお</sup> こんぶあえ かんぴょう <sup>なまこ</sup> の卵 <sup>じり</sup> とじ汁	654 25.3 22.3 1.8	牛乳 こんぶ たまご みそ かつおぶし(だし)	しょうが かんぴょう にんじん	はくさい ねぎ ほうれんそう	こめ サラダ油 いりごま	でん粉 さとう ごま油	
20 (金)	ごはん		ポークカレー <sup>けんき</sup> こんにゃくサラダ ヤクルト元 <sup>げんき</sup> 気 <sup>けんき</sup> ヨーグルト	697 22.4 18.9 1.9	牛乳 わかめ ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ	にんじん カットマト にんにく ホールコーン	こめ じゃがいも ごま油	サラダ油 こんにゃく	
23 (月)	こめこ 米粉 パン		スパゲティナポリタン ゆで野菜 <sup>やさい</sup> サラダ りんごゼリー とちおとめジャム	636 23.1 19.5 2.3	牛乳 わかめ ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム トマトペースト	にんじん ピーマン キャベツ	パン サラダ油	スパゲッティ ゼリー	
24 (火)	ごはん		しろみ <sup>しろみ</sup> さかな <sup>さかな</sup> フライ おひたし さといも <sup>さといも</sup> ちゅうかに <sup>ちゅうかに</sup> 里芋 <sup>ちゅうかに</sup> の中華煮	611 25.6 15.9 2	牛乳 ぶた肉 たら	こまつな もやし 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 さとう	小麦粉 サラダ油 こんにゃく	
25 (水)	ごはん		プルコギ風 <sup>ふう</sup> 炒め物 <sup>もの</sup> チンゲン菜 <sup>さい</sup> と豆腐 <sup>とうふ</sup> のスープ こめ <sup>こめ</sup> のババロア <sup>とうじゅう</sup> 豆腐 <sup>とうじゅう</sup> みかん	675 25.4 22.2 1.8	牛乳 とうふ ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし チンゲンサイ	こめ ごま油	さとう ババロア	
26 (木)	ごはん		モロの竜田 <sup>たつたあ</sup> 揚げ チョレギ風 <sup>ふう</sup> サラダ <sup>ふう</sup> みそ汁 <sup>しる</sup>	636 27.6 19.6 2.2	牛乳 もみのり みそ かつおぶし(だし)	しょうが もみのり たまねぎ	ほうれんそう にんじん えのきだけ	こめ サラダ油	でん粉	
27 (金)	くり 栗 おこわ		や <sup>や</sup> ぐり <sup>ぐり</sup> 焼き栗コロッケ さっぱりあえ みそけんちん汁 <sup>じり</sup>	642 20.4 19 1.9	牛乳 とうふ きざみのり みそ かつおぶし(だし)	くり キャベツ にんじん	こまつな だいこん ごぼう	もち米 サラダ油 さといも	ごま こんにゃく	
30 (月)	きなこ あげパン		プレーンオムレツ <sup>いも</sup> 粉 <sup>いも</sup> ふき芋 はくさい <sup>はくさい</sup> 白菜スープ	705 25.2 27.5 2.5	牛乳 たまご きなこ ぶた肉	パセリ しいたけ はくさい	こまつな だけの水煮 にんじん	パン サラダ油 はるさめ	さとう じゃがいも ごま油	
31 (火)	ごはん		ハッシュドポーク ゆで野菜 <sup>やさい</sup> サラダ カボチャプリン	713 24.3 22.9 1.7	牛乳 バター ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	しめじ トマトピューレ こまつな ホールコーン	こめ プリン	小麦粉	

今月の給食で使用する旬の食材  
食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、  
価格も安価な時期のことをいいます。



チンゲンサイ さといも

## 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	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	649	24.9	20.3	349	250	0.54	0.55	31	2.0	4.7
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0