10月 給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinets/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群(牛乳・チーズ・海藻)	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群(緑黄色野菜) 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群（油・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
1	木	いわしのピリ辛丼	いわし	しょうが きゅうり だいこん	米 麦 片栗粉 サラダ油 さとう	642 kcal
		牛乳 いわしの日献立	牛乳			24.5 g
		のっぺい汁	木綿豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも 片栗粉	18.4 g
		梨 		梨		1.9 g
2	金	麦入りごはん			米 麦	640 kcal
		牛乳	牛乳			26.2 g
		プルコギ風炒め物	豚肉	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ	ごま さとう ごま油	20.7 g
		チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	豆腐 わかめ たまご	チンゲン菜 たまねぎ えのき にんじん	ごま油	1.7 g
5	月	麦入りごはん			米 麦	659 kcal
		牛乳	牛乳			25.1 g
		ハムカツ	ハム		小麦粉 パン粉 サラダ油	18.5 g
		ボイルキャベツ		キャベツ		1.9 g
		ひじきと大豆の炒り煮	ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ	にんじん こんにゃく	さとう サラダ油	
6	火	麦入りごはん			米 麦	640 kcal
		牛乳	牛乳			22.7 g
		鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉	ねぎ にんじん	ごま さとう	19.9 g
		からしあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ		2.2 g
		まろやかみそ汁	油揚げ 豆乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		
7	水	手作りKOYOメロンパン	たまご		丸パン 小麦粉 バター さとう	731 kcal
		牛乳 KOYO献立	牛乳			26.1 g
		イタリアンサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー	イタリアンドレッシング	23.9 g
		ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん セロリ トマト	じゃがいも マカロニ	2.4 g
8	木	五穀ごはん			米 五穀	638 kcal
		牛乳	牛乳			24.4 g
		さばのみそ煮	さば			19.4 g
		ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	1.8 g
		吉野汁	鶏肉	にんじん だいこん こまつな	さといも 片栗粉	
9	金	にんじんピラフ 目の愛護デー献立		にんじん たまねぎ	米 麦 バター	603 kcal
		牛乳	牛乳			25.3 g
		ポークソテーアップルソースがけ	豚肉	りんご レモン たまねぎ	さとう	19.0 g
		青じそサラダ 		ブロッコリー とうもろこし パプリカ	青じそドレッシング	3.0 g
		ほうれんそうとたまごのスープ	たまご	ほうれんそう たまねぎ	片栗粉	
		ブルーベリーゼリー 		ブルーベリー		
15	木	麦入りごはん			米 麦	658 kcal
		牛乳	牛乳			24.1 g
		揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ にら	小麦粉 サラダ油	19.6 g
		バンサンスウ		キャベツ にんじん もやし	はるさめ ごま油	1.9 g
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	さとう 片栗粉 ごま油 サラダ油	
16	金	麦入りごはん 運動会前給食			米 麦	723 kcal
		ハッシュドポーク	豚肉	たまねぎ マッシュルーム トマト	バター 小麦粉	26.0 g
		牛乳 	牛乳			21.3 g
		和風ごまサラダ		キャベツ こまつな にんじん かんぴょう	和風ごまドレッシング	1.8 g
		手作り紅白ゼリー	牛乳		さとう いちごゼリーの素	

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆）2群(牛乳・チーズ・海藻)	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群(緑黄色野菜) 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群（油・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
20	火	五目焼きそば おはなし給食①	豚肉　いか　なると	キャベツ　もやし　にんじん	焼きそばめん　サラダ油	677 kcal
		牛乳	牛乳			22.5 g
		ぎょうざスープ	豚肉	ほうれんそう　にんじん　はくさい　ねぎ　しょうが	小麦粉　はるさめ	25.4 g
		手作りココアマフィン	たまご　牛乳		小麦粉　さとう　サラダ油	2.5 g
21	水	麦入りごはん			米　麦	739 kcal
		牛乳	牛乳			36.1 g
		さわらの照り焼き	さわら	しょうが	さとう	27.1 g
		おひたし		ほうれんそう　キャベツ	ごま	2.2 g
		生揚げの辛み炒め	生揚げ　豚肉	えのき　にんじん　しょうが　こねぎ	サラダ油　さとう　ごま油 片栗粉	
22	木	木の葉チョコパン			木の葉チョコパン	676 kcal
		牛乳 おはなし給食②	牛乳			30.1 g
		マカロニグラタン	鶏肉　えび　牛乳　脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ　にんじん　グリンピース マッシュルーム	マカロニ　小麦粉　サラダ油 マーガリン　パン粉	22.9 g
		野菜スープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし　こまつな		2.5 g
23	金	栗入り赤飯 十三夜献立	ささげ		米　もち米　栗　ごま塩	734 kcal
		牛乳	牛乳			23.6 g
		豆とかぼちゃのコロッケ	大豆　黒豆	かぼちゃ	パン粉　サラダ油	20.3 g
		さっぱりあえ	のり	こまつな　キャベツ		2.5 g
		いものこ汁	木綿豆腐	ねぎ　こまつな　にんじん　こんにゃく	さといも	
26	月	麦入りごはん おはなし給食③			米　麦	770 kcal
		牛乳	牛乳			35.0 g
		手作りハンバーグ	豚肉　牛乳　たまご	たまねぎ	サラダ油　パン粉	26.9 g
		かんぴょうのごま酢あえ		かんぴょう　にんじん　キャベツ　とうもろこし	さとう　ごま	2.0 g
		豆腐のみそ汁	油揚げ　木綿豆腐	ほうれんそう		
27	火	麦入りごはん			米　麦	598 kcal
		牛乳	牛乳			24.3 g
		八宝菜	豚肉　いか　うずらたまご	しょうが　はくさい　たまねぎ　にんじん　しいたけ グリンピース　たけのこ	サラダ油	14.6 g
		中華スープ	わかめ	こまつな　ねぎ　にんじん	片栗粉　ごま油	1.9 g
		柿		柿		
28	水	きなこ揚げパン	きな粉		米粉パン　さとう　サラダ油	635 kcal
		牛乳	牛乳			24.1 g
		オムレツ	たまご			28.1 g
		粉ふきいも		じゃがいも　パセリ		2.0 g
		はくさいスープ	豚肉	こまつな　しいたけ　たけのこ　はくさい　にんじん	はるさめ　ごま油	
29	木	麦入りごはん 宮っ子ランチ			米　麦	690 kcal
		牛乳	牛乳			29.3 g
		モロのから揚げ	モロ　ノンエッグマヨ	しょうが	片栗粉　サラダ油	18.4 g
		切干大根のポン酢あえ	のり	切干大根　ほうれんそう　にんじん	ごま　ごま油	2.3 g
		船頭鍋	さけ　木綿豆腐　油揚げ	はくさい　ねぎ　にんじん　ごぼう　だいこん　しいたけ	さといも　うどんシート サラダ油	
30	金	秋の香りのミートソーススパゲティ	豚肉　粉チーズ	にんじん　たまねぎ　エリンギ　えのき しょうが　にんにく　トマト	スパゲティ　オリーブオイル マーガリン　サラダ油　小麦粉	706 kcal
		牛乳 ハロウィン献立	牛乳			27.4 g
		フレンチサラダ		キャベツ　にんじん　ブロッコリー	サラダ油	24.1 g
		手作りかぼちゃパンナコッタ	生クリーム　牛乳	かぼちゃ	さとう	1.9 g

★都合により，給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 18回　（米飯回数 13回　県産小麦パン 3回）

≪給食目標≫

後片付けをきちんとしよう。

☆主な地場産物☆

新米　なし

☆おはなし給食☆

①うどん対ラーメン　やきそばの逆襲 ・・・ 五目焼きそば

②パンどろぼう ・・・ 木の葉チョコパン

③ねこのようしょくやさん ・・・ 手作りハンバーグ

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	675 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5ｇ	26.5 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	21.6 g
塩分相当	2.0ｇ	2.1 g