



10月の給食献立予定表



←学校HPにカラー版が掲載されています。
宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ふんるい (赤色の分類)		からだちょうしとものしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろ ふんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海苔)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜・きのこ・果物)	5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖)	6群 (油・種実)	脂 質 (g)
3 (月)	麦入りごはん 衣がえ					こめ むぎ		633 kcal
	牛乳		牛乳					23.1 g
	鶏肉の漬込焼	鶏肉		人参	ねぎ	さとう	炒ごま	18.7 g
	からし和え			法連草 人参	キャベツ		からし	2.2 g
	秋の訪れさつま汁	豚肉 豆腐 紅葉蒲鉾	鯉節	人参	大根 ごぼう ねぎ	さつま芋 蒟蒻		
4 (火)	麦入りごはん イワシの日給食					こめ むぎ		584 kcal
	牛乳		牛乳					23.9 g
	いわしのごまみそ煮	いわしごま味噌						15.9 g
	小松菜の煮びたし	油揚げ じゃこ		小松菜 人参				1.9 g
	干瓢とたまご茸の汁物	鯉節		人参 法連草	干瓢 たまご茸 玉ねぎ ねぎ		サラダ油	
5 (水)	コッペパン 目の健康レシピコンテスト給食					コッペパン		660 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム			28.1 g
	牛乳		牛乳					21.6 g
	人参チースとろとろハンバーグ	豚肉 牛肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	皮つき人参	玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 マーガリン サラダ油		2.0 g
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	コーン カリフラワー		おろしドレッシング	
6 (木)	ブルーベリースムージー	豆乳	ヨーグルト		ブルーベリー レモン パナナ	きび砂糖 はちみつ		
	自分で作ったおにぎり					おにぎり		737 kcal
	牛乳		牛乳					25.6 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜	でん粉	サラダ油	27.3 g
	パンサンスウ			人参	キャベツ もやし	春雨 さとう からし ごま油		2.0 g
7 (金)	青菜と豆腐の味噌汁	油あげ 鯉節 みそ		法連草	玉ねぎ			
	りんご				りんご			
	栗入り赤飯	ささげ				もち米 こめ	栗 黒ごま塩	718 kcal
	牛乳		牛乳					24.9 g
	いか天	いか天 鯉節				サラダ油		24.2 g
	さっぱり和え		刻のり	法連草 人参	キャベツ			2.1 g
	味噌けんちん汁	豆腐 兎蒲鉾 鯉節 みそ		人参 小松菜	大根 ごぼう	蒟蒻 里芋	サラダ油	

あきやす 秋休み

あなたは、あなたがたべたものでできています。
からだによいものを食べるちからをみにつけましょう！



13 (木)	新米のごはん					こめ		723 kcal
	牛乳		牛乳					26.8 g
	ハムカツ	ハムカツ					サラダ油	19.1 g
	ポイルキャベツ (ソース)				キャベツ	とんかつソース		2.0 g
	ひじきと大豆のいり煮	薩摩揚げ 大豆 油あげ 鯉節 ひじき 人参				ざらめ 蒟蒻	サラダ油	
14 (金)	蔵の街ヨーグルト		ヨーグルト					
	米粉ぶどうパン				レーズン	米粉パン		617 kcal
	牛乳		牛乳					23.9 g
	鶏肉のケチャップ焼	鶏肉				さとう		23.8 g
	ゆで野菜			ブロッコリー	コーン	じゃが芋 炒ごま フレンチドレッシング		1.9 g
	野菜スープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし			

★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 17回

(米飯回数13回 県産小麦パン2回 米粉パン1回)

＜給食目標＞

あとかたづけを きちんとしよう！

＜給食食材の放射性物質検査結果＞

富屋小で9月6日に給食用食材である「徳次郎町産 じゃがいも」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

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	667 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	25.1 g
脂質	14.4g～21.6g	20.8 g
塩分相当	2.0g	2.0 g

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー	
		ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだちょうしとこのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・ 豆腐)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・ 麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	塩分 相当 (g)	
17 (月)	新米のごはん					こめ		665 kcal	
	牛乳		牛乳					23.9 g	
	和風きのこソースハンバーグ	ハンバーグ 鯉節		しそ	大根 しめじ えのき たもぎ茸 舞茸	さとう		19.2 g	
	青菜の味噌汁	油あげ 豆腐 鯉節	みそ	法連草				1.8 g	
	巨峰ゼリー					巨峰ゼリー			
18 (火)	新米のごはん					こめ		642 kcal	
	牛乳		牛乳					23.1 g	
	ホキのマリネ	ホキ		人参 ビーマン	レモン 玉ねぎ	でん粉 さとう サラダ油		18.7 g	
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		人参 鰾元	にんにく 切干大根	サラダ油	炒ごま 七味	1.6 g	
	ふりかけ (ひじきぱっぱ)		ふりかけ						
19 (水)	KOYOメロンパン	晃陽地域学校園 統一献立				メロンパン		635 kcal	
	牛乳		牛乳					29.7 g	
	鶏肉のカレーマヨネーズ焼	鶏肉	粉チーズ	パセリ		マヨドレ カレールウ		21.6 g	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	キャベツ コーン	おろしドレッシング		2.4 g	
	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ セロリ	じゃが芋 野菜クルル			
20 (木)	麻婆豆腐丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	みそ	人参 にら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ	こめ ざらめ サラダ油		621 kcal	
	牛乳		牛乳			でん粉 豆板醤 おろし ごま油		24.2 g	
	焼自つき餃子	餃子						17.9 g	
	中華風スープ	錦糸卵 ロースハム		チンゲン菜 人参	キャベツ	ごま油		2.2 g	
21 (金)	緑黄色野菜カレーライス	豚肉 ベーコン		人参ブロッコリー南瓜ピーマン	にんにく 玉ねぎ さつま芋	こめ サラダ油 カレールウ		715 kcal	
	牛乳	運動会前給食	牛乳					23.6 g	
	ゆで野菜			法連草	キャベツ もやし コーン	中華ごまドレッシング		19.9 g	
	勝利の赤白ゼリー		牛乳 カルピス		ストロベリースライス	苺ゼリーの素 ゼラチン		1.9 g	
22 (土)	う ん ど う か い								
24 (月)	ふ り か え き ゆ う じ つ								
25 (火)	麦入りごはん					こめ むぎ		690 kcal	
	牛乳		牛乳					30.4 g	
	焼ししゃも	ししゃも						24.1 g	
	おひたし	削り節		法連草	キャベツ 切干大根	炒ごま		2.0 g	
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉 大豆ミート 枝豆	人参		えのき 玉ねぎ 生姜 筍	さとう でん粉 サラダ油 ごま油			
26 (水)	チョコスコーン					チョコスコーン		649 kcal	
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう サラダ油 バター		24.1 g	
	牛乳		牛乳					18.7 g	
	ゆで野菜		わかめ	小松菜	キャベツ もやし	青じそドレッシング		2.4 g	
	バナナ				バナナ				
27 (木)	舞茸おこわ	鶏肉 油あげ 枝豆		人参	舞茸 ごぼう	もち米 こめ 蒟蒻 さとう		602 kcal	
	牛乳		牛乳					23.5 g	
	彩り野菜の厚焼玉子	玉子焼						19.8 g	
	もやしとニラのごま和え			にら 人参	もやし	さとう 擂ごま		1.8 g	
28 (金)	菜飯	お話給食		菜飯の素		こめ むぎ		769 kcal	
	牛乳		牛乳					24.6 g	
	手づくり南瓜コロッケ	豚肉 大豆ミート		南瓜	玉ねぎ	三温糖 小麦粉 パン粉 サラダ油		23.9 g	
	ポイルキャベツ (ソース)				キャベツ			2.2 g	
	南瓜のまろやか味噌汁	油あげ 鯉節 みそ	豆乳 わかめ	南瓜 人参	玉ねぎ				
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト						
31 (月)	十六穀ごはん	ハロウィン献立				こめ 十六穀米		671 kcal	
	鶏のカチャトーラ	鶏肉		トマト バジル パセリ	にんにく玉ねぎしめじエリンギ	小麦粉	オリーブ油	22.6 g	
	牛乳		牛乳					19.1 g	
	ハロウィンスープ	ベーコン 南瓜蒲鉾		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	黒ごま		2.1 g	
	ハロウィンプリン					ハロウィンプリン			

