

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

ひつけ 日付		こんだて 献立		おもなざいりょう						エネルギー kcal	
				ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだ・ちようし・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 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	
				1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・海藻)	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)	水分相当 (g)	
2	(月)	麦入りごはん						こめ むぎ		619 kcal	
		牛乳	牛乳							20.7 g	
		鶏肉の漬込焼	鶏肉			ねぎ		さとう	白ごま	19.3 g	
		からし和え		法連草	もやし キャベツ			粉辛子		1.9 g	
		まろやか味噌汁	油揚げ 豆腐 豆乳	みそ 鰹節	人参	大根 ごぼう ねぎ	蒟蒻				
3	(火)	米粉パン						米粉パン		630 kcal	
		牛乳		牛乳						26.8 g	
		かぼちゃのシチュー	鶏肉 ミートボール 粉チーズ 牛乳	生クリーム 脱脂粉乳	南瓜 南瓜ペースト パセリ	玉ねぎ		小麦粉 マーガリン サラダ油		24.4 g	
		ゆで野菜			キャベツ もやし	アーモンド	玉ねぎドレッシング			2.0 g	
		梨			梨						
4	(水)	麦入りごはん イワシの日給食						こめ むぎ		636 kcal	
		牛乳		牛乳						23.8 g	
		いわしのかは焼	イワシ			生姜		でん粉 さとう	白ごま	20.3 g	
		小松菜の煮びたし	油揚げ じゃこ		小松菜	もやし				1.9 g	
		かんぴょうの卵とじ	鶏卵 鰹節 みそ		人参	玉ねぎ ねぎ たもぎ茸					
5	(木)	きのこおこわ	油揚げ		南瓜 人参	しめじ エリンギ	きのこご飯の素	もち米 こめ	蒟蒻 さとう	644 kcal	
		牛乳		牛乳						23.4 g	
		ちゃんこ鍋風汁	豚肉 生揚げ 鰹節	みそ	人参	大蒜	ねぎ 生姜 コーン	キャベツ	あわ でん粉	18.4 g	
										2.3 g	
6	(金)	緑黄色野菜カレーライス	鶏肉 ベーコン	粉チーズ	トマト 南瓜	大蒜	玉ねぎ	新米 むぎ	サラダ油	745 kcal	
		目の愛護デー給食							カレールウ	21.8 g	
		牛乳		牛乳						19.9 g	
		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ	カリフラワー		白ごま ごま油	2.2 g	
		ベリーのババロア	牛乳				いちごババロアの素	ベリーゼリーの素	ピーチゼリーの素		

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たべるちからをみにつけましょう！

12 (木)	赤飯 牛乳 とちまるくんの玉子焼 ごま酢和え 生揚げの味噌汁 フルーツみつ豆	ささげ	牛乳			もち米 新米	ゴマ塩	673 kcal 21 g 14.9 g 2.1 g
13 (金)	朝焼きコッペパン 牛乳 塩こうじバジルフィッシュ ゆで野菜 トマトの野菜スープ	メルルーサ	牛乳	パジル	大蒜 生姜	コッペパン		570 kcal 28.7 g 20.8 g 1.9 g
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 ごま和え 吉野汁	イワシ梅醤油煮		法蓮草	キャベツ もやし	新米 むぎ さとう 摺ごま		580 kcal 23.5 g 14.2 g 1.8 g
17 (火)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ(ソース) 鶏と野菜のオイスターソース煮	メンチカツ	牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ	新米 むぎ でん粉 オイスターソース サラダ油ごま油		677 kcal 23.6 g 23.5 g 1.4 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 kcal	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちやうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (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・海藻)	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)	
18 (水)	KOYOメロンパン	鶏卵				丸パン	さとうグラニュー糖	バター		653 kcal	
	晃陽地域学校園 統一献立		牛乳				小麦粉 強力粉	粉アーモンド		22.1 g	
	牛乳									23.7 g	
	ゆで野菜 ポテトスープ	ウィンナー		パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン	キャベツ コーン カリフラワー	おろしドレッシング			2.3 g	
19 (木)	わかめごはん		わかめ	大葉			新米 むぎ			644 kcal	
	牛乳		牛乳							27.1 g	
	焼きししゃも	ししゃも								20.3 g	
	おひたし		削り節	法連草	キャベツ もやし		ごま油			1.8 g	
20 (金)	生揚げの芋味炒め	生揚げ 豚肉 大豆ミート		人参	えのき 玉ねぎ 生姜 ねぎ	でん粉 さとう	豆板醤				
	五穀ごはん					新米 五穀米				722 kcal	
	ハッシュドポーク	豚肉 ひよこ豆		パセリ トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター デミグラスソース			23.4 g	
	牛乳		牛乳							20.3 g	
21 (土)	ゆで野菜 赤白応援ゼリー		海草	小松菜	キャベツ もやし 干瓢		和風ドレッシング			1.8 g	
			牛乳 カルピス		ストロベリースライス	いちごのゼリーの素さとう					
23 (月)		う ん ど う か い									
24 (火)		ふ り か え き ゆ う じ つ									
24 (火)	麦入りごはん					新米 むぎ				662 kcal	
	牛乳		牛乳							22.5 g	
	白身魚フライ	ホキフライ						サラダ油		18.2 g	
	おひたし			小松菜	白菜 もやし		炒ごま			1.9 g	
25 (水)	じゃがいもの中華煮	豚肉			生姜 大蒜	じゃが芋 蒟蒻 和臼	サラダ油ごま油				
	コッパン切り目入り					コッパン				634 kcal	
	セルフ焼きそばサンド	豚肉	青のり		キャベツ 玉ねぎ	焼きそば 焼きそばソース	サラダ油			26.7 g	
	牛乳		牛乳							22.7 g	
26 (木)	シューマイ	シューマイ								2.4 g	
	ナムル			法連草	もやし	炒ごま	ごま油				
	麦入りごはん					新米 むぎ				638 kcal	
	牛乳		牛乳							24.5 g	
27 (金)	ブルコギ風チキン炒め	鶏肉		にら	椎茸 大蒜 生姜 玉ねぎ もやし	さとう 白ごま	コチュジャン			20.1 g	
	チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	豆腐 鶏卵	わかめ	青梗菜 小松菜	玉ねぎ えのき		ごま油			1.8 g	
	さつま芋ごはん					新米 むぎ	さつま芋			659 kcal	
	牛乳		牛乳							20.1 g	
30 (月)	いか天	いか天					サラダ油			16.1 g	
	さっぱり和え		刻みのり	法連草	キャベツ もやし					1.9 g	
	けんちん汁	豆腐 鰹節		人参 小松菜	大根	蒟蒻 里芋	サラダ油				
	手づくり月見だんご	絹豆腐		南瓜		白玉だんご粉 和臼					
31 (火)	子どもパン					あんパンジャムパン				625 kcal	
	牛乳		牛乳							26 g	
	野菜入りカップオムレツ	ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	バター	マヨドレ			23.9 g	
	ゆで野菜 カレースープ			小松菜	キャベツ もやし	フレンチドレッシング				2.5 g	
31 (火)	十六穀ごはん			パセリ	玉ねぎ	マカロニじゃが芋	サラダ油カレールー				
	鶏のカチャトーラ	鶏肉 ミートボール		トマト バジル パセリ	大蒜 玉ねぎ しめじ エリンギ	新米 十六穀米				703 kcal	
	牛乳		牛乳			小麦粉 オリーブ油				26.3 g	
	ハロウィン野菜スープ	ベーコン 蒲鉾		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	ニョッキ	黒ごま			19.6 g	
31 (火)	皮つきりんご				りんご					2.3 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4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」

富屋で9月5日に給食用食材である「徳次郎町産 ミニトマト」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
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g