



10月の給食献立予定表



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 (kcal)
		ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ・ぶんいろい (赤色の分類)		からだ・ちようし・ととの・しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ・きいろい (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・たんいろい (黄色の分類)		たんぱく質 (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)	脂 質 (g)
								塩分相当 (g)
1	(金)	麦入りごはん				こめ むぎ		680 kcal
		牛乳	牛乳					22.9 g
		カレーコロッケ				カレーコロッケ サラダ油		23.2 g
		もやしの磯辺和え	もみのり	法連草 人参	もやし			1.68 g
		秋の豚汁	豚肉 豆腐 みそ 鰹節 蒲鉾	人参 小松菜	大根 牛蒡	さつまいも 蒟蒻		
4	(月)	麦入りごはん イワシの日給食				こめ むぎ		684 kcal
		いわしのピリカラ丼	いわし		生姜	でん粉 さとう サラダ油 ごま		26.0 g
		牛乳	牛乳					20.4 g
		のっぺい汁	豚肉 鰹節 油揚げ 薩摩揚げ	人参	大根 牛蒡 ねぎ	さつまいも 蒟蒻 でん粉		1.88 g
		りんご			りんご			
5	(火)	舞茸ごはん	鶏肉	人参 枝豆	舞茸 牛蒡	こめ むぎ	蒟蒻 さとう	650 kcal
		牛乳	牛乳					24.4 g
		笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かま 青のり			天ぷら粉	サラダ油	18.4 g
		つみれ汁	ジャコボール みそ 鰹節	人参 小松菜	玉葱 生姜 ねぎ	でん粉		2.32 g
		朝焼コッペパン				コッペパン		578 kcal
6	(水)	牛乳	牛乳					31.0 g
		チキンピカタ	鶏肉 鶏卵	粉チーズ	パセリ	さとう		18.5 g
		ゆで野菜			ブロッコリー 人参	コーン	フレンチドレ 白ごま	2.38 g
		ひじきのスープ	ベーコン 豆腐 ひじき	人参 法連草	キャベツ	でん粉		
		高野豆腐ごはん	高野豆腐 豚肉	人参 小ねぎ	椎茸	こめ むぎ	さとうサラダ油	585 kcal
7	(木)	牛乳	牛乳					23.7 g
		吉野汁	鶏肉 鰹節	人参 小松菜	大根	さつまいもでん粉		17.0 g
								1.61 g
8	(金)	緑黄色野菜カレーライス		ブロッコリー ビーマン		こめ むぎ		733 kcal
		目の愛護デー献立	鶏肉	粉チーズ	南瓜 人参 トマト	大根 玉葱	サラダ油	23.1 g
		牛乳	牛乳					21.0 g
		ゆで野菜		人参 小松菜	キャベツ もやし	中華ドレ		1.45 g
		手づくり紫野菜ゼリー	ゼラチン アガー	紫野菜ジュース ブルーン		さとう		

あきやす 秋休み

10月9日から13日までの5日間が秋休みとなります。1学期を振り返り、よりよい2学期となるよう、有意義に過ごしてください。10月23日には、運動会が控えています。運動会の練習も始まり、筋肉痛や疲れが出始めるかもしれません。より一層、自分の健康に気を配りながら、体力を増進できるように、食事をしっかりとるようにしましょう！



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！

14	(木)	麻婆豆腐丼 牛乳 わんたんスープ 焼き菜	木綿豆腐 絹豆腐 豚肉 みそ 牛乳 鶏肉	人參 なら 葱 椎茸 人參 小松菜	大根 生姜 筍 玉葱 キャベツ ねぎ もやし	こめ むぎ でん粉 ざらめ ごま油	サラダ油	635 kcal 24.8 g 16.2 g 1.74 g
15	(金)	麦入りごはん 牛乳 焼魚 (ホッケ文化干) アーモンド和え 切干大根の煮物	鮓 鰹 豚肉 油揚げ	法蓮草 人参 人參	キャベツ もやし 切干大根	こめ むぎ さとう	アーモンド サラダ油 白ごま	590 kcal 25.5 g 15.7 g 1.94 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 (赤色の分類)		からだちようしとどのしよくひん 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・鶏卵)	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・糧実)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
18	(月)	赤飯(手づくり) 牛乳 栗コロッケ 味噌けんちん汁	十三夜献立	ささげ	牛乳			こめもち米	黒ごま塩	713 kcal	
										23.1 g	
								栗コロッケ	サラダ油	23.0 g	
				豆腐みそ鯉節鶏肉蒲鉾		人参小松菜	大根牛蒡	蒟蒻さつま芋	サラダ油	1.59 g	
19	(火)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ 磯辺和え 生揚げの辛味炒め			牛乳			こめむぎ		675 kcal	
									サラダ油	26.1 g	
				ししゃもフライ						25.0 g	
					もみのり	法連草	もやしキャベツ			1.29 g	
				生揚げ豚肉		人参	えのきしめじ生姜ねぎ	さとうでん粉	サラダごま油		
20	(水)	ココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜 ポークビーンズ			ミルクココア 牛乳			コッペパン砂糖		640 kcal	
						人参ブロッコリー	キャベツコーン		玉葱ドレ	25.8 g	
				豚肉大豆	粉チーズ	人参トマト	玉葱グリンピース	じゃが芋	サラダ油	21.7 g	
										2.34 g	
21	(木)	ひじきじゃこごはん 牛乳 手づくりハムカツ 小松菜ときのこのゴマ味噌汁		鶏肉油揚げじゃこ	ひじき 牛乳	人参枝豆		こめむぎ	サラダ油	672 kcal	
								蒟蒻和白		25.8 g	
				ハム				小麦粉パン粉	サラダ油	19.2 g	
				みそ鯉節		小松菜人参	玉葱えのきしめじ		練ごま	2.36 g	
22	(金)	麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 勝利の赤白ゼリー	運動会前給食					こめむぎ		712 kcal	
				豚肉	バター	パセリトマト	玉葱マッシュルーム	小麦粉		23.4 g	
					牛乳					20.8 g	
						小松菜人参	キャベツコーンもやし		イタリアンドレ	1.81 g	
					アガー牛乳カルピス		いちご	イチゴゼリーの素	さとう		
23	(土)	富屋小学校運動会									
25	(月)	振替休日									
26	(火)	にくのくに王国で、パンどろ ぼうが焼いたパンで作る チキンカツサンド 牛乳 ミネストローネ	お話給食	鶏肉鶏卵	粉チーズ			胚芽食パン		662 kcal	
								小麦粉パン粉	サラダ油	34.2 g	
							キャベツ			22.0 g	
					牛乳					2.16 g	
				ベーコン	バター	トマトパセリ	玉葱干瓢	じゃが芋マカロニ			
27	(水)	麦入りごはん 牛乳 かき油炒め 青梗菜と豆腐のかき玉スープ	1.2年遠足		牛乳			こめむぎ		617 kcal	
										25.9 g	
				豚肉生揚げ		人参にら	大蒜キャベツねぎもやし	さとうでん粉	サラダ油	19.2 g	
				豆腐鶏卵	わかめ	青梗菜人参	玉葱椎茸			1.84 g	
28	(木)	麦入りごはん 牛乳 あじのチーズ焼 ゆで野菜 豆のカレースープ			牛乳			こめむぎ		668 kcal	
										28.2 g	
				鰯	チーズ		玉葱			19.9 g	
						人参	キャベツもやし		おろしドレ	1.69 g	
				レンズ豆ひよこ豆豚肉		人参法連草	玉葱	じゃが芋	サラダ油		
29	(金)	手づくりかぼちゃパウンドケーキ 牛乳 ナポリタン ニョッキ入り野菜スープ	ハロウィン献立 3年遠足	鶏卵	牛乳	南瓜南瓜ペースト		さとう小麦粉	サラダ油	675 kcal	
										26.5 g	
				豚肉ベーコン	粉チーズバター蒲鉾	人参ピーマントマト	玉葱マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	24.3 g	
				鶏肉		人参小松菜	キャベツ玉葱	ニョッキ		2.04 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 17回

(米飯回数13回 県産小麦パン0回 米粉パン0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2日の給食に使用した「日光市産 ほうれん草」の放射性物質検査を行った結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。

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	26.0 g
脂質	18.1 g
塩分相当	2.0 g

