



令和4年度

10月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産・パンは 宇都宮産小麦使用		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
3 (月)	ごこくごはん さばのみそに ごまあえ よしのじる	671 25.9 23.5 1.5	こめ きび アラシ入 おおむぎ あわ ごま さとう でんぷん さといも	牛乳 あぶらあげ さば みそ とりにく	こまつな だいこん キャベツ ほうれんそう もやし にんじん
4 (火)	ミルクパン あじのチーズやき カレースープ こくたいゼリー (いちごあじ)	670 29.0 21.2 2.2	ミルクパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら	牛乳 あじ チーズ ぶたにく	たまねぎ いちご マッシュルーム にんじん パセリ
5 (水)	ごはん ハッシュドポーク ゆでやさいサラダ ぶどう	670 22.8 19.4 1.6	こめ 乳なしマーガリン こめこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ こまつな パセリ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム ぶどう
6 (木)	むぎごはん ビビンバどん (そぼろ・ナムル) たんたんはるさめスープ	625 25.0 20.7 1.7	こめ はるさめ おおむぎ さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく	にんにく えのきたけ しめじ にんじん なめこ ねぎ ほうれんそう はくさい だいずもやし こまつな
7 (金)	十三夜 こんだて くりごはん いかのてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじる	661 20.6 17.6 1.3	こめ あぶら くり さといも ごま こんにゃく こむぎこ	牛乳 みそ いか のり とうふ	こまつな こぼう キャベツ だいこん にんじん
13 (木)	むぎごはん プルコギふういためもの ちんげんさいととうふのかきたまスープ	603 23.8 18.6 1.5	こめ さとう おおむぎ あぶら ごま	牛乳 たまご ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たら もやし ちんげんさい
14 (金)	豊郷地域学校園 目の愛護デー こんだて にんじんライス キーマカレー ポパイサラダ ブルーベリーゼリー	700 24.2 26.0 2.3	こめ さとう 乳なしマーガリン こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが パセリ トマト もやし コーン ほうれんそう ブルーベリー
17 (月)	むぎごはん いわしのかばやき あおなのびたし かんぴょうのたまごとじじる	668 26.6 20.3 1.8	こめ さとう おおむぎ ごま でんぷん あぶら	牛乳 たまご いわし みそ あぶらあげ かたくちいわし	しょうが にんじん こまつな ほうれんそう かんぴょう ねぎ
18 (火)	こめこパン ナポリタン ゆでやさいサラダ ぶどうゼリー	620 22.1 21.3 1.9	こめこパン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ピーマン ぶどう マッシュルーム
19 (水)	おにぎりの日(家からおにぎりをもってくる) しゅうまい バンサンスウ マーボーとうふ	672 25.5 20.0 2.1	こめ さとう しゅうまいのかわ あぶら はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ たら もやし ほししいたけ キャベツ
20 (木)	ごはん ぶたにくのみそづけやき ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために	612 26.2 15.8 1.5	こめ あぶら さとう ごま しらたき	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	しょうが コーン かんぴょう だいこん にんじん えだまめ キャベツ
21 (金)	むぎごはん ハムカツ おひたし さといものちゅうかに	634 23.4 17.8 1.4	こめ あぶら おおむぎ さといも こむぎこ こんにゃく パンこ さとう	牛乳 ハム たまご ぶたにく	こまつな にんじん はくさい えだまめ もやし にんにく しょうが
24 (月)	わかめごはん ハンバーグ わふうきのソース みそしる ラ・フランスゼリー	648 28.2 18.8 2.2	こめ さとう あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ラ・フランス
25 (火)	お話給食(ハリーポッターと賢者の石) キャロットパン ポークケチャップ フレンチフライ アルファベットスープ	671 24.8 25.6 2.4	キャロットパン あぶら でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 ぶたにく のり ウィンナー	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ピーマン こまつな トマト にんにく もやし
26 (水)	まいたけごはん あつやきたまご もやしとにらのごまあえ	638 22.5 16.6 2.3	こめ しらたき あぶら さとう ごま	牛乳 あぶらあげ たまご	まいたけ たら にんじん えだまめ もやし
27 (木)	ごはん ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	703 21.4 20.4 2.0	こめ こんにゃく あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく かいそう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ トマト コーン
28 (金)	むぎごはん とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	644 22.3 20.9 1.8	こめ こんにゃく おおむぎ さとう ごま	牛乳 みそ とりにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん はくさい ねぎ だいこん もやし こぼう こまつな こまつな
31 (月)	ハロウィン こんだて はちみつパン かぼちゃのシチュー ゆでやさいサラダ パンプキンパフ	702 24.1 23.8 1.9	はちみつパン あぶら うるちまい こめこ 乳なしマーガリン	牛乳 とりにく とうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ
平均値		エネルギー 656kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.4g 塩分 1.8g			

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 9月5日に, 給食食材(にんじん)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

※ 10月は「とちぎ食育推進月間」です

◎ 7日(金) 旬の栗を使ったメニューです(栗ごはん)

◎ 19日(水) 中華料理のメニューです(しゅうまい・バンサンスウ・マーボー豆腐)

◎ 韓国料理です(6日(木) ビビンバどん)(13日(木) プルコギ風炒め物)

◎ 旬のきのこを使ったメニューです(24日(月) きのこソース)(26日(水) まいたけご飯)

◎ 読書週間献立です(25日(火)) 献立名の太字の料理が, 本と関係があります。

詳しくは図書館だよりをご覧ください。

