

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	金	むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ わふう 和風きのこソース 味噌汁 みそしる かき 柿	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 みそ ぶたにく とうふ こんぶ 豚肉 豆腐 昆布 かつお節 油揚げ	だいこん しめじ にんじん まいたけ ほうれんそう えのき かき	こめ むぎ さとう 砂糖	631 25.9 19.4
4	月	ごこく 五穀ごはん	さばのみそ煮 ごまあえ よしのじる 吉野汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 さば かつお節 こんぶ 昆布	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな	こめ 五穀 ごま かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖 里芋	674 25.6 22.3
5	火	ココア あげパン	オムレツ ほうれんそうと ベーコンのソテー はくさい 白菜とあさりのスープ	ぎゅうにゅう けいらん 牛乳 鶏卵 ベーコン あさり ココア	ほうれんそう ねぎ はくさい にんじん こまつな しいたけ コーン	パン サラダ油 さとう マーガリン 砂糖	690 24.1 34.7
6	水	むぎい 麦入りごはん	セルフ牛丼 かんこくふうみそしる 韓国風味噌汁 パイン	ぎゅうにゅう きゅうにく 牛乳 牛肉 ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 みそ くきわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース にんにく こまつな もやし パイン	こめ むぎ ごま油 サラダ油 ごま さとう しらたき 砂糖	652 24.1 20.0
7	木	むぎい 麦入りごはん	ぎょうざ 餃子ロール ナムル まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐 みそ 豚肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ にんにく しょうが たけのこ もやし にら ねぎ しいたけ	こめ むぎ ごま かたくりこ ごま油 片栗粉 さとう サラダ油 砂糖	656 24.9 20.3
8	金	目の愛護デーメニュー キャロット ライス	キーマカレー ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう バター 牛乳 バター ぶたにく 豚肉 ヨーグルト レンズ豆	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう もやし もみのり	こめ バター ごま油 ゼリー ごま油	649 21.7 18.2
14	木	まいたけ ごはん	あつや たまご 厚焼き卵 みそしる 味噌汁 グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 けいらん あぶらあ 鶏卵 油揚げ なまあ 生揚げ みそ かつお節 昆布	まいたけ にんじん えだまめ こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう 砂糖	651 23.6 18.0
15	金	むぎい 麦入りごはん	ぎんだら さいきょうや 銀鱈の西京焼き いそべ 磯辺あえ とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 のり ぎんだら とうふ こんぶ 銀鱈 豆腐 昆布 みそ かつお節	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ サラダ油 さといも こんにゃく 里芋	639 24.7 21.2

きゅうしょくもくひょう

給食目標

こんげつ

今月の地産地消

こんげつ

今月のお知らせ

好き嫌いせず少しでも
食べる努力をしよう！

お米・キャベツ・里芋・大根・梨

8日(金) 目の愛護デーメニュー
18日(月) 十三夜メニュー
29日(金) ハロウィンメニュー

目の愛護デー

18	月	十三夜メニュー くり 栗おこわ	いかのフライ おひたし かんぴょうの卵とし	ぎゅうにゅう いか 牛乳 いか けいらん みそ こんぶ 鶏卵 みそ 昆布 豆腐 かつお節	にんじん こまつな かんぴょう キャベツ ほうれんそう ねぎ くり	こめ もち米 サラダ油 ごま 小麦粉 パン粉	650 28.7 16.2
19	火	チーズ トースト	にくだんご 肉団子 ゆで野菜 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉 チーズ ヨーグルト	キャベツ コーン ブロッコリー みかん パイン	パン 黒砂糖 ナゲツ 砂糖	712 28.1 25.8
20	水	むぎい 麦入りごはん	ぶたにく 豚肉のワイン焼き ごま酢あえ だいこん 大根とコンヤクの炒め煮	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉	にんじん だいこん しょうが キャベツ パセリ かんぴょう コーン きぬさや	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 こんにゃく	659 25.5 22.3
21	木	セルフ オムライス	やさしいしお 野菜の塩スープ くり 栗のムース ミゲチャップ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 けいらん ぶたにく 鶏卵 豚肉 バター	たまねぎ えだまめ こまつな しいたけ はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ はるさめ 春雨 ごま油	696 26.2 20.6
22	金	むぎい 麦入りごはん	さけ しおや 鮭の塩焼き アーモンドあえ ぶたにく きりほしだいこん 豚肉と切干大根の いたもの 炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 さけ 鮭	にんじん キャベツ にんにく だいこん さやいんげん ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう 砂糖 サラダ油 アーモンド	593 27.2 14.9
25	月	むぎい 麦入りごはん	とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き からしあえ みそしる まろやか味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ とうにゅう 豆乳 みそ かつお節 昆布	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ こまつな だいこん ごぼう	こめ むぎ こんにゃく	630 26.6 21.4
26	火	いちご 米粉パン	いかとさつまいもの あげ煮 バンサンスウ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 いか	にんじん キャベツ もやし パセリ	パン 片栗粉 サラダ油 はるさめ 春雨 砂糖 ごま油 さつまいも	591 21.8 19.3
27	水	むぎい 麦入りごはん	いわしのピリ辛丼 のっぺい汁 にっこり梨 かたぬ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 いわし チーズ かつお節 昆布	しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ なし	こめ むぎ サラダ油 砂糖 こんにゃく かたくりこ 片栗粉 里芋	668 25.8 21.1
28	木	むぎい 麦入りごはん	ポークカレー こんにゃくとりのり のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく もやし グリンピース ほうれんそう	こめ ごま油 サラダ油 むぎ じゃがいも こんにゃく	705 18.5 20.5
29	金	ハロウィンメニュー コッペパン	刨フホットドッグ ポイルキャベツ かぼちゃのシチュー かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ソーセージ なま 生クリーム チーズ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン 小麦粉 サラダ油 砂糖 マーガリン	746 29.1 33.2

★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】
【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

10月は「とちぎ食育推進月間」です！

栃木県では、家族が一緒に過ごし家庭の大切さを考える日として、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。
10月18日(家庭の日)は、ぜひ、家族で食生活を見直してみましょう！