



がつきゅうしょくこんだてひょう 宇都宮市立豊郷北小学校 (実施回数◇18回) (米飯◇13回) (米粉◇0回) (県産小麦◇4回)

10月給食献立表

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			
3	月	五穀ごはん	さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁 ひじきぱっぱ	牛乳 鶏肉 さば かつお節 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 でん粉 砂糖 里芋	615	25.0	15.4
4	火	ココア 揚げパン	アンサンブルエッグ 粉ふき芋 白菜スープ	牛乳 卵 豚肉 青のり ココア	はくさい にんじん こまつな しいたけ たけのこ	パン サラダ油 砂糖 ジャがいも 春雨 ごま油	703	25.1	25.9
5	水	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	牛乳 バター 豚肉 ヨーグルト レンズ豆 大豆	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	650	21.7	18.3
6	木	麦入りごはん	鶏肉の漬込み焼き からしあえ まるやか味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ かつお節 昆布	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 もやし	こめ むぎ ごま こんにやく 砂糖	642	22.5	20.3
7	金	十三夜メニュー 栗おこわ	いかのフライ さっぱりあえ 味噌けんちん汁	牛乳 いか みそ 昆布 のり 豆腐 かつお節	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう くり	こめ もち米 ささげ こんにやく サラダ油 里芋 小麦粉 パン粉	658	28.3	16.1
13	木	麦入りごはん	チキンカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ グリーンピース コーン	こめ サラダ油 むぎ ジャがいも こんにやく	707	21.4	20.6
14	金	いりこ菜飯	鶏肉と大豆のみそ炒め 中華スープ	牛乳 鶏肉 大豆 みそ いりこ	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ いんげん もやし にら	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 でん粉 ごま油	664	25.5	22.8
17	月	麦入りごはん	ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁 巨峰ゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 昆布 かつお節 油揚げ	だいこん しめじ ほうれんそう えのき ぶどう	こめ むぎ 砂糖	664	25.2	18.3

18	火	コッペパン (チョコクリーム)	あじのチーズ焼き ほうれん草のソテー カレースープ	牛乳 豚肉 チーズ あじ レンズ豆	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン ジャがいも チョコクリーム サラダ油 マカロニ	692	30.6	27.7
19	水	おにぎりの日 おにぎり	鶏肉のから揚げ 磯辺あえ 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 のり みそ かつお節 昆布	しょうが にんじん キャベツ だいこん こまつな もやし ほうれんそう ごぼう	でん粉サラダ油 ジャがいも こんにやく	741	25.7	27.9
20	木	麦入りごはん	豚肉の味噌漬焼き ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん いんげん もやし	こめ こんにやく サラダ油 砂糖 ごま油 むぎごま	674	26.0	22.7
21	金	麦入りごはん	揚げ餃子 バンサンスウ 麻婆豆腐	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが たけのこ もやし にら ねぎ	こめ むぎ 春雨 ごま油 砂糖 サラダ油	657	24.0	19.7
24	月	麦入りごはん	プルコギ風味炒め チンゲン菜と豆腐の かき玉スープ なし梨	牛乳 豚肉 豆腐 卵 わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ にら えのき なし	こめ むぎ ごま 砂糖 ごま油	650	26.2	21.2
25	火	フレンチ トースト	ゆで野菜 インド煮 ウエハース	牛乳 豚肉 たまご うすら卵 さつま揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	パン マーガリン 砂糖 サラダ油 ジャがいも こんにやく	666	30.5	24.5
26	水	ドリア風 ライス	チキンホワイトソース 豊郷野菜の塩スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ こまつな はくさい だいこん しいたけ エリンギ パセリ ねぎ	こめ むぎ サラダ油 春雨 ごま油 米粉	724	29.4	25.8
27	木	麦入りごはん	白身魚チーズフライ おひたし 里芋の中華煮	牛乳 豚肉 マホッケチーズ かつお節 昆布	はくさい にんじん にんにく しょうが こまつな もやし パセリ	こめ むぎ サラダ油 砂糖 こんにやく 里芋 小麦粉 パン粉	646	25.8	16.8
28	金	麦入りごはん	ハッシュドポーク ゆで野菜	牛乳 豚肉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー コーン パセリ	こめ むぎ 米粉	679	25.4	21.5
31	月	ハロウィンメニュー はちみつパン	ゆで野菜 かぼちゃのシチュー パンブキンパフ	牛乳 鶏肉 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 もやし	パン 米粉 サラダ油 マーガリン	655	24.7	22.1

きゅうしょくもくひょう 給食目標

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

5日(水) 目の愛護デーメニュー

7日(金) 十三夜メニュー

19日(水) おにぎりの日 (おにぎり持参)

31日(月) ハロウィンメニュー

目の愛護デー

★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16日(家庭の日)は、ぜひ、家族で食生活を見直してみよう!