

日	曜	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようそ	
					黄 ^あ の食べ物 ^た	赤 ^{あか} の食べ物 ^た	緑 ^{みどり} の食べ物 ^た	エネルギー ^(kcal)	たんぱく質 ^(g)
					熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもととなる	血 ^ち や肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} のもととなる	体 ^{からだ} の調子 ^{ちょうし} を整 ^{ととの} える		
1	火	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	さばの味噌煮 ごまあえ 吉野汁	こめ、むぎ、小麦粉、サラダ油、でん粉、さとう、砂糖、ごま	ぎゅうにゅう、さば、みそ、鶏肉、牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	こまつな、きやべつ、もやし、にんじん、だいこん	631	20.2
2	水	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	鶏肉の漬け込み焼き 辛し和え まるやか味噌汁	こめ、むぎ、米、さとう、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあひ、牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、だいこん、ごぼう	637	20.3
3	木	きなこ揚げパン	牛乳	プレーンオムレツ 粉ふさいも はくさいのスープ	コッペパン、サラダ油、さとう、じゃがいも、はるさめ、ごま油	ぎゅうにゅう、こめ、たまご、ふたにく、牛乳、きな粉、卵、豚肉	こまつな、干しいたけ、たけのこ、はくさい、にんじん	717	26.7
★運動会おうえんメニュー★	4	金	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	ハムカツ おひたし 味噌汁	ぎゅうにゅう、ハム、たまご、油揚げ、みそ、味噌、かつお節	こまつな、きやべつ、もやし、にんじん、かぶ、かぶの葉、だいこん	642	18.0
★せいだくせれくテザート★	8	火	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁 A巨峰ゼリー/Bラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう、豚肉、鶏肉、油揚げ、とうもろこし、みそ、豆腐、味噌、かつお節	たまご、玉ねぎ、しょうが、にんにく、ほうれん草、大根、しめじ、えのき、まいたけ、Aぶどう、B洋ナシ	A 664 25.2	18.3 1.9
9	水	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	豚肉の味噌漬焼き ごま酢あえ 大根とこんにやくの炒り煮	こめ、むぎ、さとう、サラダ油、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあひ、牛乳、豚肉、味噌、わかめ	しょうが、にんじん、大根、きぬさや、きやべつ、とうもろこし	693	24.2
★十三夜メニュー★	10	木	じゅうさんぎふく 十六穀ご飯	牛乳	いか天ぷら さつぱりあえ 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう、いかに、卵、のり、豆腐、かつお節	こまつな、きやべつ、にんじん、ごぼう、大根	645	17.2
11	金	こめこ 米粉パン	牛乳	リンゴジャム ナポリタン ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング	こめこ、米粉パン、スパゲティ、砂糖、サラダ油	ぎゅうにゅう、ふたにく、牛乳、豚肉、わかめ、チーズ	たまご、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、こまつな、トマト	595	19.8
17	木	コッペパン	牛乳	セルフ焼きそばサンド カレースープ	コッペパン、焼きそば麺、サラダ油、マカロニ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ふたにく、牛乳、豚肉、いかに、のり	きやべつ、玉ねぎ、にんじん、パセリ	593	17.8
18	金	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	ハッシュドポーク ゆで野菜(手作りドレッシング)	こめ、むぎ、小麦粉、バター、マーガリン	ぎゅうにゅう、ふたにく、牛乳、豚肉	たまご、玉ねぎ、きやべつ、マッシュルーム、パセリ、こまつな、にんじん、トマト	666	22.2
21	月	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	鰯のかば焼き 小松菜の煮びたし 卵とじ汁(味噌仕立て)	こめ、むぎ、でん粉、ごま、サラダ油、砂糖	ぎゅうにゅう、いわし、油揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ、卵、かつお節、みそ	しょうが、こまつな、ねぎ、にんじん、ほうれんそう	659	22.2
22	火	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	セルフまいたけご飯 五目厚焼き卵 もやしとにらのごま和え	こめ、むぎ、こんにやく、砂糖、ごま	ぎゅうにゅう、鶏肉、卵、もずく、油揚げ	まいたけ、ごぼう、にんじん、枝豆、もやし、にら	595	16.8
23	水	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	揚げ餃子 パンサンスウ 麻婆豆腐	こめ、むぎ、サラダ油、砂糖、ごま油、中さら、でん粉、はるさめ、こむぎ、春雨、小麦粉	ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく、みそ、牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、豆腐、大豆	にんじん、きやべつ、もやし、にら、ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ	696	22.4
24	木	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム いかとさつまいもの揚げ煮 ひじきと卵のスープ イチゴミルクプリン	コッペパン、でん粉、さつまいも、サラダ油、砂糖	ぎゅうにゅう、牛乳、いかに、ひじき、とうもろこし、ベーコン、卵	ほうれん草、にんじん、パセリ	679	22.3
25	金	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ(手作り中華ドレッシング)	こめ、むぎ、米、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	ぎゅうにゅう、ふたにく、牛乳、豚肉、わかめ、チーズ	たまご、玉ねぎ、にんじん、にんにく、きやべつ、とうもろこし、グリーンピース、トマト	623	17.3
28	月	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	白身魚のチーズフライ おひたし 里芋の中華煮	こめ、むぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油	ぎゅうにゅう、牛乳、ホキ、卵、チーズ、さといも、豆腐、かつお節、味噌、豚肉	パセリ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	649	17.2
29	火	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉汁	こめ、むぎ、米、小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖	ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく、みそ、牛乳、豚肉、豆腐、卵、わかめ	しょうが、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、にんにく、にら、しいたけ	636	20.5
30	水	むぎいぼん 麦入りご飯	牛乳	あじの和風マリネ いそべあえ 豚肉と切干大根の炒めもの	こめ、むぎ、米、でん粉、サラダ油、砂糖	ぎゅうにゅう、ふたにく、牛乳、あじ、豚肉、のり	たまご、玉ねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、きりしほ、切干大根、いんげんまめ、きやべつ	652	20.5
31	木	はちみつパン	牛乳	かぼちゃのシチュー ゆで野菜(手作りドレッシング) パンプキンパフ	コッペパン、マーガリン、小麦粉、サラダ油、はちみつ	ぎゅうにゅう、ふたにく、だっしゅんにゅう、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、きやべつ、もやし、にんじん	666	22.8
 10月の小松菜は宇都宮市産です。								へいさんちん 平均値	681 21.3
※都合により献立が変更になる場合があります。								25.9	2.1

中学年児童（3，4年生）1人1回当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
14.4～21.7g
・塩分
2.0g

◆◆10月の給食自慢◆◆

感謝の気持ちをもって、様片付けをしよう
丁寧に食器をもどします。
食べ物やごみは食器に落しません。
当番はきちんとワゴンにもどします。

感謝して給食を食べよう

おいしい給食ができるまでに、どんな人がかかわっているのかを想像したことはありますか？食べ物育ててくれる農家の人、それを運んでくれる納入業者さん、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの人がかかわっています。このような人びとに感謝をしながら、苦手なものも一口は食べましょう。

ごちそうさまでした

