10月　給食こんだて表

宇都宮市立中央小学校

給食回数19回（ 米飯14回　パン4回 米粉パン1回　）

日	曜	こんだてめい			おもなざいりょう 黄の食べ物 熱や力のもととなる	おもなざいりょう 赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	おもなざいりょう 緑の食べ物 体の調子を整える	えいようそ エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	えいようそ 脂質(g) 塩分(g)
1	木	コッペパン	牛乳	セルフ焼きそばサンド　シューマイ 洋風卵スープ	コッペパン，焼きそば麺 シューマイの皮サラダ油，じゃがいも でん粉	牛乳，豚肉，鶏肉，卵，青のり	きゃべつ，玉ねぎ，にんじん，セロリー	642 27.4	24.1 2.7
2	金	麦入りご飯	牛乳	豚肉の味噌漬焼き　かんぴょうのごま酢あえ 大根とこんにゃくの炒り煮	米，麦，砂糖，サラダ油 こんにゃく，ごま	牛乳，豚肉，鶏肉，味噌	しょうが，にんじん，大根，かんぴょう いんげんまめ，きゃべつ，とうもろこし	632 25.6	18.8 1.8
★宮っ子ランチ（秋）★ 5	月	麦入りご飯	牛乳	モロのから揚げ　切干大根のぽん酢あえ 船頭鍋	米，麦，ノンエッグマヨネーズ，でん粉 サラダ油，ごま油，里芋 うどん，砂糖	牛乳，モロ，のり，ます，豆腐 油揚げ，みそ，かつお節	しょうが，切干大根，ほうれん草 にんじん，白菜，ねぎ，ごぼう 大根，しいたけ	653 27.0	17.2 2.2
6	火	麦入りご飯	牛乳	セルフまいたけご飯　五目厚焼き卵 おひたし	米，麦，こんにゃく，砂糖	牛乳，鶏肉，卵 油揚げ	まいたけ，にんじん，枝豆，きゃべつ もやし，ほうれん草	578 24.1	15.4 1.6
7	水	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）　レモンゼリー	米，麦，小麦粉，バター	牛乳，豚肉	玉ねぎ，きゃべつ，マッシュルーム，レモン パセリ，こまつな，にんじん，トマト，もやし	765 24.5	22.6 2.2
8	木	米粉パン	牛乳	チョコクリーム　ナポリタン わかめ入りゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	米粉パン，スパゲティ，サラダ油 カカオ，砂糖	牛乳，豚肉，わかめ，チーズ	玉ねぎ，にんじん，マッシュルーム ピーマン，きゃべつ，こまつな，もやし	614 24.1	21.4 2.0
9	金	麦入りご飯	牛乳	ハンバーグ　ケチャップソース　からしあえ 味噌汁　　マスカットゼリー	米，麦，砂糖，サラダ油 春雨，ごま	牛乳，　豚肉，鶏肉，油揚げ 豆腐，味噌，かつお節	小松菜，もやし，にんじん，マスカット	661 27.0	17.8 2.5
15	木	キャラメル揚げパン	牛乳	プレーンオムレツ　粉ふきいも 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	牛乳，卵，豚肉	こまつな，干ししいたけ，たけのこ はくさい，にんじん，パセリ	733 25.0	29.3 3.2
16	金	麦入りご飯	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ(手作り中華ドレッシング) 県産いちごヨーグルト	米，麦，サラダ油 じゃがいも，こんにゃく 砂糖，ごま油	牛乳，鶏肉，海草サラダ チーズ，ヨーグルト	玉ねぎ，にんじん，にんにく，きゃべつ とうもろこし，グリンピース，トマト，もやし いちご	701 22.6	19.7 2.8
19	月	麦入りご飯	牛乳	ハムカツ　ソース　ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮	米，麦，小麦粉，パン粉 サラダ油，中ざら糖，こんにゃく	牛乳，ハム，油揚げ，さつま揚げ 味噌，かつお節，ひじき，大豆	きゃべつ，にんじん	595 18.7	17.2 2.0
20	火	麦入りご飯	牛乳	プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉汁　韓国のり	米，麦，サラダ油 ごま油，砂糖，ごま	牛乳，豚肉，豆腐 卵，わかめ，のり	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， にんにく，にら	619 25.1	19.4 2.0
21	水	麦入りご飯	牛乳	セルフ二色丼　大根スープ	米，むぎ，さとう，サラダ油	牛乳，鶏肉，たまご	しょうが，むき枝豆，たまねぎ，にんじん 大根，だいこんの葉，セロリー	628 28.5	18.7 1.5
22	木	ミルクパン	牛乳	あじのチーズ焼き ゆで野菜　和風ドレッシング カレースープ	コッペパン，マカロニ，サラダ油 じゃが芋，砂糖	牛乳，あじ，チーズ，豚肉	玉ねぎ，マッシュルーム，きゃべつ，りんご にんじん，とうもろこし，もやし，パセリ	758 33.2	27.4 2.6
★十三夜メニュー★ 23	金	栗ごはん	牛乳	ごま塩　焼き栗コロッケ　さっぱりあえ 味噌けんちん汁	米，麦，栗，小麦粉，ごま サラダ油，こんにゃく，里芋 パン粉	牛乳，卵，のり，味噌 豆腐，かつお節	こまつな，きゃべつ，にんじん，ごぼう 大根，もやし	687 20.1	19.4 2.0
26	月	麦入りご飯	牛乳	焼き目付き餃子　バンサンスウ 麻婆豆腐	米，麦，サラダ油，砂糖 ごま油，中ざら，でん粉 春雨，小麦粉	牛乳，豚肉，鶏肉，味噌 豆腐，大豆	にんじん，きゃべつ，もやし，にら ねぎ，たけのこ，玉ねぎ，しょうが にんにく，干ししいたけ	650 23.3	18.5 1.9
27	火	麦入りご飯	牛乳	さばのみそ煮　おひたし 吉野汁　アセロラミルク	米，麦，でん粉，砂糖，ごま 里芋	牛乳，さば，鶏肉，かつお節	こまつな，きゃべつ，もやし，にんじん 大根	677 24.2	19.1 2.0
28	水	麦入りご飯	牛乳	鶏肉の漬け込み焼き　辛し和え まろやか味噌汁	米，麦，さとう，こんにゃく	牛乳，　鶏肉，油揚げ，豆腐，みそ 豆乳，かつお節	ねぎ，こまつな，にんじん，もやし はくさい，だいこん，ごぼう	633 22.6	19.7 2.2
29	木	麦入りご飯	牛乳	白身魚の和風マリネ　磯辺和え 豚肉と切干大根の炒めもの	米，麦，でん粉，サラダ油 砂糖，ごま	牛乳，さわら，豚肉，のり	玉ねぎ，にんにく，にんじん，小松菜 切干大根，いんげんまめ，きゃべつ，もやし	648 26.4	19.7 1.9
★ハロウィンメニュー★ 30	金	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） ハロウィンデザート	コッペパン，マーガリン 小麦粉，サラダ油，はちみつ	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 きゃべつ，もやし，ブロッコリー	719 25.4	25.7 2.5
					色がついている野菜は宇都宮市産です。 中央小は地産地消を推進してまいります。			平均値 663 25.0	21.6 2.2

※都合により献立が変更になる場合があります。

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月の給食目標◇◆

感謝の気持ちをもって，後片付けをしよう
丁寧に食器をもどします。
食べ物やごみは食器に残しません。
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

ごちそうさまでした

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？食べ物を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。