



10月 給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数20回(米飯15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			えいようそ		
			黄の食べ物 燕や力のもととなる	赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	緑の食べ物 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
★組中あそびメニュー★								
1	水	麦入りご飯 豚肉の味噌漬焼き ごま酢あえ 大根とこんにゃくの炒り煮	米、麦、さとう、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 きやいんげん、きゃべつ、とうもろこし	621	18.7	
						25.4	1.8	
2	木	コッペパン リンゴジャム あじのチーズ焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング カレースープ	コッペパン、マカロニ、サラダ油 じゃが芋	牛乳、あじ、チーズ、豚肉	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、りんご にんじん、とうもろこし、もやし、パセリ	712	23.5	
						30.2	2.4	
3	金	麦入りご飯 ハッシュドポーク ゆで野菜(手作りドレッシング)	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 パセリ、こまつな、にんじん、トマト、もやし	666	22.1	
						24.2	2.1	
★十五夜メニュー★								
6	月	麦入りご飯 いわしの生姜煮 ごまあえ 味噌けんちん汁 月見デザート	米、麦、ごま、こんにゃく 砂糖、サラダ油、さいも	牛乳、いわし、豆腐、かつお節 味噌	小松菜、キャベツ、にんじん、大根 ごぼう、しょうが、みかん、レモン、もやし	626	15.3	
						24.8	1.8	
7	火	麦入りご飯 ハムカツ おひたし ひじきと大豆の炒り煮	米、麦、小麦粉、パン粉 サラダ油、中さら糖、こんにゃく	牛乳、ハム、卵、油揚げ、さつま揚げ 味噌、かつお節、ひじき、大豆	きゃべつ、もやし、にんじん	657	20.3	
						24.8	1.9	
8	水	麦入りご飯 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 ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ 豆腐、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	621	20.3	
						22.4	2.1	
9	木	コッペパン 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 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	656	25.8	
						28.0	2.6	
10	金	麦入りご飯 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、豚肉、わかめ 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、グリーンピース、トマト、もやし	714	22.0	
						21.4	2.6	
16	木	きなこ揚げパン 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、きな粉、卵、豚肉	こまつな、半ししいたけ、たけのこ はくさい、にんじん	704	26.7	
						26.6	2.9	
17	金	麦入りご飯 セルフ中華丼 中華風わかめスープ	米、麦、さとう、サラダ油、でん粉 ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉、なると わかめ	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん ほししいたけ、ピーマン、たけのこ グリーンピース、ねぎ	569	14.1	
						24.0	1.6	
★おはなし給食①★								
20	月	麦入りご飯 揚げ餃子 パンサンスウ 麻婆豆腐	米、麦、サラダ油、砂糖 ごま油、中さら、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、半ししいたけ	635	19.6	
						23.7	1.8	
21	火	麦入りご飯 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	米、麦、こんにゃく、砂糖 ごま	牛乳、鶏肉、卵 油揚げ	まいたけ、にんじん、枝豆 もやし、にら	577	16.9	
						24.1	1.6	
22	水	麦入りご飯 さばの文化なし 生揚げの辛味炒め おひたし	米、麦、でん粉、ごま油 サラダ油、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、豚肉	えのきたけ、にんじん、しょうが 小松菜、キャベツ、もやし	694	26.9	
						32.8	2.2	
★おはなし給食②★								
23	木	アップル米粉パン ナポリタン 野菜スープ 手作りカップケーキ	米粉パン、スパゲティ、きび糖 サラダ油、小麦粉、こめ油、カカオ 砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、 チーズ、豆乳、生クリーム 豆乳ヨーグルト、脱脂粉乳	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご ピーマン、キャベツ、こまつな、いちご	756	26.5	
						27.8	2.3	
24	金	麦入りご飯 いわしのおかか煮 ごまあえ 吉野汁	米、麦、でん粉、砂糖、ごま 里芋	牛乳、いわし、鶏肉、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん 大根	600	18.6	
						24.8	2.0	
★宮子ランチ★								
27	月	麦入りご飯 モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋	米、麦、マヨネーズ、でん粉 サラダ油、ごま油、里芋 うどん、さとう	牛乳、モロ、のり、鮭、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	643	17.5	
						27.2	2.2	
28	火	麦入りご飯 ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のかき玉汁	米、麦、サラダ油 ごま油、砂糖、ごま	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、えのきたけ にんにく、にら、しいたけ	618	20.0	
						25.0	1.9	
29	水	麦入りご飯 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁	米、麦、さとう 米、麦、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ 豆腐、味噌、かつお節	玉ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜 大根、しめじ、えのき、まいたけ	590	18.3	
						24.8	1.8	
★ハロウィンメニュー★								
30	木	はちみつパン 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	712	25.6	
						24.7	2.5	
★十三夜メニュー★								
31	金	麦入りご飯 ごま塩 焼き栗コロッケ さつぱりあえ 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	660	17.5	
						19.9	2.0	
						687	22.0	
※都合により献立が変更になる場合があります。						平均値	26.8	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◆◆

感謝の気持ちをもち、様片付けをしよう
丁寧に食事をとします。
食べ残やごみは食器に残しません。
当番はきちんと7ゴンにもとします。

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

