



10月の給食献立予定表



うつのみやしつやなせしやうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひづけ 日付		こんだて 献立		おもなざいりょう										エネルギー kcal			
				血や肉になる食品 あまのり、くろ、あまのり (赤色の分類)		体の調子を整える食品 あまのり、くろ、あまのり (緑色の分類)				熱や力になる食品 あまのり、くろ、あまのり (黄色の分類)				たんぱく質 (g)		脂質 (g)	
				あまのり、くろ、あまのり (魚・肉・豆)	あまのり、くろ、あまのり (牛乳・チーズ・ 乳油)	あまのり、くろ、あまのり (緑黄色野菜)		あまのり、くろ、あまのり (淡色野菜・きのこ・果物)		あまのり、くろ、あまのり (ごはん・パン・めん いも・さとう)		あまのり、くろ、あまのり (油・種実)		えんぶん 塩分 (g)			
1 (水)	手巻きミルクロール													661 kcal			
	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ 南瓜ピューレ	パセリ	たまねぎ						ミルクロール		24.5 g			
	牛乳		牛乳											24.8 g			
	ゆで野菜			にんじん		キャベツ	もやし					手づくりドレッシング		2.1 g			
	手づくりコーヒゼリー		生クリーム									コーヒゼリーの素					
2 (木)	麦入りごはん											こめ むぎ		636 kcal			
	牛乳		牛乳											23.4 g			
	揚げようざ	野菜餃子											サラダ油	20.1 g			
	パンサンスウ			にんじん		キャベツ	もやし				はるさめ さとう	粉からし ごま油	1.8 g				
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	ねぎ	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ					ざらめ でん粉	サラダ油 豆板醤 ごま油					
3 (金)	麦入りごはん											こめ むぎ		585 kcal			
	牛乳		牛乳											21.7 g			
	いわしフライ	いわしフライ											サラダ油	17.4 g			
	切干大根と小松菜のごま和え			にんじん	こまつな	切干大根	だいこん			さとう	すりごま		1.8 g				
	かんぴょうの卵とじ (味噌仕立て)	凍結卵 みそ かつお節		にんじん	ほうれん草	かんぴょう たもぎ筍 ねぎ たまねぎ											
6 (月)	さつま芋ごはん											こめ むぎ	さつまいも	705 kcal			
	牛乳		牛乳											21.1 g			
	男爵コロッケ	男爵コロッケ										マスタード		18.1 g			
	さっぱり和え		きざみのり	ほうれん草		もやし キャベツ							2.1 g				
	けんちん汁 (じゃがいも)	とうふ 月見かまぼこ みそ かつお節		にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう			こんにゃく じゃがいも	サラダ油						
7 (火)	月見だんご											月見だんご					
	麦入りごはん											こめ むぎ		643 kcal			
	ハッシュドポーク	ぶた肉			トマトピューレ パセリ	たまねぎ	マッシュルーム			ドミグラスソース	バター バター		22.2 g				
	牛乳		牛乳										19.9 g				
	豆のごまサラダ	豆ごまサラダ		にんじん		キャベツ	もやし				ゆずドレッシング		1.4 g				
8 (水)	グレープフルーツ																
	コッペパン											市小売396gパン		671 kcal			
	りんごジャム											リンゴジャム		29.1 g			
	牛乳		牛乳										24.2 g				
	あじのチーズ焼	アジ	チーズ			たまねぎ					かつお節		2.2 g				
9 (木)	ゆで野菜			にんじん	ブロッコリー	コーン	もやし					手づくりドレッシング					
	カレースープ (豆入り)	とり肉 白・赤いんげん ひよこ豆 いんげん豆		にんじん ほうれん草		たまねぎ		マカロニ	じゃがいも	カレー粉	サラダ油						
	麦入りごはん											こめ むぎ		675 kcal			
	牛乳		牛乳											28.5 g			
	焼さんま	さんま開き									小麦粉	サラダ油	24.6 g				
10 (金)	おひたし	けずり節		ほうれん草		キャベツ もやし	切干大根						2.0 g				
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 大豆ミート		ごねぎ	えのき たもぎ筍 たまねぎ しょうが		さとう でん粉			サラダ油 ごま油 豆板醤							
	麦入りごはん											こめ むぎ		673 kcal			
	緑黄色野菜カレー	とり肉		にんじん ブロッコリー かぼちゃ トマト生		にんにく たまねぎ					サラダ油 カレー粉		21.4 g				
	牛乳		牛乳		ピーマン								18.9 g				
11日~15日 秋休み	ゆで野菜			カリフラワー		キャベツ もやし	コーン					青じそドレッシング	1.8 g				
	目の愛護デーゼリー										ブルーベリーゼリー						

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数

21回

(米飯1.5回 けんちん汁3回 米パン1回 麺1回)

「給食目標」

配膳と後片付けの仕方を工夫しよう

「給食食材の放射性物質検査結果」

築瀬小で9月17日に給食用食材である「芳賀産 精白米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。□

中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g

ひつけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal	
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・卵)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(あから・しめじつ 油・種実)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
16 (木)	手づくり赤飯 (ごま塩付)	ささげ				もち米 ごめ	ごま塩	785	kcal
	牛乳 		牛乳					29.9	g
	黄鰯フライ 	黄鰯フライ					ウスターソース サラダ油	28.4	g
	磯辺あえ 		きざみのり	ほうれん草	キャベツ もやし			1.6	g
	祝いすまし汁	とり肉 とろろ 祝なるとかつお節		にんじん	ほうれん草	たまねぎ			
17 (金)	ミニオムレット					ミニオムレット			
	麦入りごはん 					こめ むぎ		565	kcal
	おつかれサマー! トマトま井	とり肉 凍結卵		トマト生 ケイストル えだまめ	にんにく たまねぎ		カレー粉	25.7	g
	牛乳 		牛乳					14.6	g
20 (月)	大根スープ	糸かまぼこ		にんじん セロリー葉 だいこん葉	だいこん たまねぎ セロリー			2.0	g
	五色ごはん	とり肉 油あげ	ひじき	にんじん		こめ むぎ さつまいも	サラダ油	651	kcal
	牛乳		牛乳			こんにゃく さとう		26.5	g
	鶏肉の漬込焼	とり肉漬込						20.8	g
	まろやか味噌汁	油あげ みそ 豆乳	かつお節	にんじん		こんにゃく		1.9	g
21 (火)	麦入りごはん 					こめ むぎ		611	kcal
	牛乳		牛乳					23.3	g
	さばの味噌煮 	さば味噌煮						20.9	g
	おひたし 			ほうれん草	はくさい もやし			1.8	g
22 (水)	吉野汁	とり肉 油あげ	かつお節	にんじん	こまつな	だいこん	さといも どん粉		
	麦入りごはん 					こめ むぎ		648	kcal
	牛乳		牛乳					27.4	g
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	どん粉	マヨドレ サラダ油	18.8	g
	切干大根のポン酢あえ		きざみのり	ほうれん草 にんじん	切干大根 もやし		いりごま 味噌 醤油	2.0	g
23 (木)	船頭鍋 	サケ とろろ 油あげ	赤みそ かつお節	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ はくさい	うどん汁 鶏がらスープ	サラダ油一味		
	にっこり梨 				なし				
	麦入りごはん 					こめ むぎ		588	kcal
	牛乳		牛乳					24.1	g
	和風きのこソースハンバーグ	ハンバーグ かつお節		しそ	だいこんしめじ えのき たもぎ茸	さとう		18.0	g
24 (金)	青菜と豆腐のみそ汁	とうろ 油あげ	みそ かつお節	ほうれん草	たまねぎ			1.5	g
	欲張り揚げパン 	きな粉				市小麦3分パン ミルク グラニュー糖 さとう	サラダ油	699	kcal
	牛乳		牛乳					26.3	g
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ もやし カリフラワー		青じそドレッシング	28.8	g
27 (月)	チキンポトフ	とり肉		にんじん セロリー葉 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも		2.1	g
	きのこごはん 	とり肉 油あげ		にんじん	まいたけ ひらたけ なめこ えのき	こめ むぎ		609	kcal
	牛乳		牛乳		たもぎ茸 しめじ ごぼう	糸こんにゃく さとう		26.5	g
	鮭の利久揚げ 	サケ					サラダ油	17.3	g
	秋の七草汁	とうろ 花かまぼこ みそ かつお節		にんじん	こまつな	ねぎ	さつまいも こんにゃく	2.0	g
28 (火)	秋の香りのミートソース	とり肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ えのき しめじ	スパゲティー	炊飯油	653	kcal
	スパゲティー			トマトケチャール トマトピューレ	マヨネーズ しょうが にんにく	小麦粉 ざらめ	サラダ油	26.1	g
	牛乳		牛乳					20.3	g
	ゆで野菜			にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー		手づくりドレッシング	2.4	g
29 (水)	ティラミス					ティラミス			
	アップル米粉パン 					アップル米粉パン		665	kcal
	牛乳		牛乳					28.7	g
30 (木)	りっちゃんサラダ 	ハム けずり節	きざみこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	サラダ油	22.0	g
	ハンガリアシチュー	ミートボール ぶた肉	牛乳	トマトピューレ グリンピース		じゃがいも	カレー粉 カレーペースト	2.3	g
	挽肉の豆のカレーライス 	とり肉 大豆ミート		ブロッコリー セロリー葉	たまねぎ セロリー	こめ むぎ		646	kcal
31 (金)	牛乳		牛乳	にんじん ケイストル	にんにく コーン		カレー粉 サラダ油	24.1	g
	蔵の街ヨーグルト	ヨーグルト						17.9	g
								1.5	g
	赤と黒のドラキュラシチュー 	とり肉 鶏肉団子		ケイストル パセリ	にんにく しめじ	こめ 黒米	オリーブ油	640	kcal
31 (金)	牛乳		牛乳		たまねぎ エリンギ	十六穀米	カレー粉	26.2	g
	ハロウィンの仮装した野菜スープ	南瓜かまぼこ		にんじん	こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ニョッキ	22.1	g
	真っ赤なりんご				りんご			1.9	g