



ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
1	水	むぎいりごはん		こめ むぎ			607 22.2 15.1 1.8
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		はっぱうさい		かたくりこ	ぶたにく	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース たけのこ	
		はるさめちゅうかスープ		はるさめ ごまあぶら	ハム たまご	にんじん たけのこ こまつな	
2	木	パン チョコクリーム ギューにゅう		パン チョコクリーム	ぎゅうにゅう		680 31.9 21.4 2.6
		とりにくのケチャップあえ		かたくりこ さとう サラダあぶら	とりにく		
		ゆでやさい (フレンチドレッシング)		ドレッシング		ブロッコリー コーン	
		やさいスープ			ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
3	金	むぎいりごはん ギューにゅう	切り 柴 干 し 満 大 点 根	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		640 25.1 17.8 1.6
		あじのマリネ		かたくりこ	あじ	たまねぎ レモン	
		いそべあえ			のり	こまつな キャベツ にんじん	
		ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの		サラダあぶら さとう ごま	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん にんにく さやいんげん	
6	月	むぎいりごはん ギューにゅう	お 月 見 献 立	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		673 24.2 16.9 2.2
		わふうおろしハンバーグ			ぶたにく とりにく	だいこん にんにく	
		さっぱりあえ			のり	ほうれんそう キャベツ	
		けんちんじる おつきみデザート		サラダあぶら さとも こんにゃく	とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	
7	火	むぎいりごはん ギューにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		651 25.5 17.2 1.7
		しろみざかなフライ ソース		パンこ サラダあぶら	スケソウダラ		
		おひたし				こまつな はくさい もやし	
		さといものちゅうかに		さといも こんにゃく ごまあぶら	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく	
8	水	むぎいりごはん ギューにゅう	旬 の チ ン 味 わ ゲ お ん う 薬 を	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		663 26.7 21.9 1.9
		プルコギふういためもの		ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん にら もやし たまねぎ もやし しいたけ	
		ちんげんさいとうとうふのかきたまスープ		ごまあぶら	とうふ たまご	ちんげんさい たまねぎ にんじん	
		ふりかけ			のり		
9	木	パン リンゴジャム ギューにゅう		パン ジャム	ぎゅうにゅう		602 26.8 17.8 2.4
		しろみざかなのチーズやき			ホキ チーズ	たまねぎ	
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		サラダあぶら さとう		キャベツ にんじん	
		カレスープ		じゃがいも サラダあぶら		にんじん たまねぎ ほうれんそう	
10	金	チキンライス	目 の 愛 護 デ ー	こめ むぎ サラダあぶら	とりにく	たまねぎ コーン グリンピース	660 24.1 15.1 2.3
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		かぼちゃスープ			ぎゅうにゅう ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	
16	木	きなこトースト		パン さとう マーガリン	きなこ		589 21.6 21.8 2.5
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら ごま		にんじん にら キャベツ	
		はくさいスープ		ごまあぶら	ぶたにく	こまつな ほししいたけ たけのこ はくさい にんじん	
17	金	むぎいりごはん ポークカレー		こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース にんにく	712 22.1 20.2 2.3
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		こんにゃくサラダ わふうドレッシング		こんにゃく ドレッシング	わかめ	キャベツ コーン	
		とちぎけんさんヨーグルト			ヨーグルト		

<10月の給食目標>

しょくごをじょうずにすごそう！

小学校(中学年)1人1回あたりの
学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g
脂質 14.4g~21.6g
塩分 2.0g

今月の平均

エネルギー 648kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 19.5g
塩分 2.1g



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
20	月	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ むぎ	りゅうにゅう		659 24.0 19.7 1.8
		あげぎょうざ		サラダあぶら こむぎこ	ぶたにく	しょうが にんにく にら	
		パンサンスウ		はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん もやし	
		マーボーどうふ		サラダあぶら かたくりこ さとう	どうふ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ にら	
21	火	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ むぎ	りゅうにゅう		628 21.8 21.6 1.9
		ねぎしおこうじチキン		ごまあぶら	とりにく	ねぎ	
		しおこんぶあえ		ごまあぶら	こんぶ	キャベツ にんじん	
		まろやかみそしる		こんにゃく	あぶらあげ どうにゅう みそ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	
22	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	宮 っ 子 ラ ン チ	こめ むぎ	りゅうにゅう		675 28.6 18.3 2.2
		モロのからあげ		かたくりこ サラダあぶら	モロ	しょうが	
		きりぼしだいこんのポンずあえ		ごま	のり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	
		せんだうなべ		うどん さとも サラダあぶら	さけ どうふ かつおぶし みそ	はくさい ねぎ にんじん ごぼう だいこん	
23	木	パンズパン	※ 特 就 学 日 時 健 診	パン		たまねぎ コーン パセリ	575 298 17.3 2.7
		セルフてりやきチキンサンド		かたくりこ	とりにく		
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ようふうたまごスープ		じゃがいも かたくりこ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん	
24	金	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ むぎ	りゅうにゅう		643 25.7 18.7 1.9
		ぶたにくのみそづけやき		さとう	ぶたにく みそ		
		ごまずあえ		ごま さとう		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	
		だいこんとこんにゃくのいために		こんにゃく サラダあぶら さとう	とりにく	だいこん にんじん さやえんどう	
27	月	ハヤシライス	は ら お は こ な し あ し お 給 食 し	こめ むぎ サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト	774 25.7 26.4 2.3
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ゆでやさい コールスロートレッシング		ドレッシング		コーン ブロッコリー	
		★つくりカッパケーキ★		こむぎこ こくとう サラダあぶら	たまご	にんじん	
28	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	※ 陸 上 大 会	こめ むぎ	りゅうにゅう		657 22.3 18.6 1.9
		ハムカツ		サラダあぶら パンこ	ハム		
		ポイルキャベツ (ソース)				キャベツ	
		ひじきとだいずのいりに		こんにゃく さとう	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん	
29	水	おにぎり (持参) りゅうにゅう	お に ぎ り の 日	(こめ)	りゅうにゅう		648 24.2 20.5 1.8
		さばのみそに		さとう	さば みそ		
		ごまあえ		ごま		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	
		よしのじる		さとも かたくりこ	とりにく かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん こまつな	
30	木	こめこパン いちごジャム		こめこパン ジャム			594 24.5 20.7 2.1
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ぎょうざのトマトに		こむぎこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	
		ゆでやさい (ごましょうゆドレッシング)		ドレッシング		ほうれんそう キャベツ もやし コーン	
31	金	スパゲッティナポリタン	ハ ロ ウ イ ン 献 立	スパゲッティ サラダあぶら	ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	620 21.0 23.9 3.0
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ゆでやさい あおじそドレッシング				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		パンブキンババロア		ババロア		かぼちゃ	

おにぎりの日 10月29日 (水)

給食では

- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・ごまあえ
- ・吉野汁

食べきれぬ量のおにぎりを
持ってきてください。

宮っ子ランチ 10月22日 (水)

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられてたいへんにぎわいました。

江戸へ物資を送る船を操る船頭さんたちが地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を復元した船頭鍋や、栃木でよく食べられてきた「モロ」を使ったから揚げ、保存食をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。お楽しみに！！