



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんばくし つ しつ
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちようしきととのえる	
1	火	むぎいりごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		633 25.9 21.1
		さばのみそに	さとう こめこ	さば みそ		
		おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん	
		よしのじる	でんぶん じゃがいも	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん しょうが こまつな ねぎ	
2	水	むぎいりごはん	こめ むぎ			609 24.0 19.5
		ギョウにゅう		ギョウにゅう		
		ブルコギふういためもの	あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし にら	
		ちんげんさいとうふのスープ	でんぶん あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
3	木	スパゲティーナポリタン	スパゲティー あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	656 26.4 22.2
		ギョウにゅう		ギョウにゅう		
		チキンナゲット	こむぎこ あぶら	とりにく		
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
4	金	むぎいりごはん (ハッシュドボーク)	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	644 21.3 21.8
		ギョウにゅう		ギョウにゅう		
		ゆでやさい (コールスロードレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
7	月	むぎいりごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		604 23.2 15.8
		さけフライ	こむぎこ パンこ あぶら	さけ		
		いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	たまねぎ こまつな	
8	火	むぎいりごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		626 21.9 21.6
		ネギしおこうじチキン	こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ	
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		まるやかみそしる		あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ こうやどうふ どうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう ねぎ こまつな	
9	水	むぎいりごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		656 24.7 20.1
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ しょうが	
		パンサンスウ	りよくとうはるさめ ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん もやし	
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいちミート とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら	
10	木	コッペパン メープルジャム	パン メープル			670 29.2 22.8
		ギョウにゅう		ギョウにゅう		
		あじのチーズやき		あじ チーズ	たまねぎ	
		カレースープ	あぶら じゃがいも マカロニ カレールウ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
11	金	むぎいりごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		604 26.3 16.9
		もろのからあげ	でんぶん あぶら	もろ		
		やさいのちゅうかあえ	さとう あぶら ごま		もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	
		のっぺいじる	さとも でんぶん	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
17	木	きなこあげパン ギョウにゅう	パン あぶら さとう	きなこ ギョウにゅう		611 22.6 23.8
		トマトオムレツ		たまご	トマト	
		ゆでやさい (かつおぶしドレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
		はくさいスープ	りよくとうはるさめ あぶら	ぶたにく	たけのこ にんじん はくさい しいたけ こまつな	
18	金	むぎいりごはん ギョウにゅう	こめ むぎ	ギョウにゅう		655 27.5 18.5
		にしんのてりやき	さとう	にしん		
		おひたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		どさんこじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	

<10月の給食目標> しょう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		今月の平均 エネルギー 612kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.5g			
※都合により献立を変更することがあります。								
ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギーたんぱくしつしつ		
			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のえる			
21	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		605 30.5 16.8		
		ぶたにくのBBQソース	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ りんご			
		かんぴょうのごまざる	さとう ごま		かんぴょう にんじん キャベツ コーン			
		なめこじる		とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ	なめこ ねぎ			
22	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		683 23.8 21.3		
		いわしのカリカリフライ	こめこ じゃがいも でんぶ あぶら	いわし	しょうが			
		ゆかりあえ			はくさい きゅうり にんじん あかじそ			
		にくじゃが	あぶら さとう じゃがいも	りゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん いとこ えだまめ			
23	水	むぎいりごはん（ポークカレー）	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	621 20.3 17.4		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		かいそうサラダ（てづくりごまふうみドレッシング）	あぶら さとう	かいそうミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく			
24	木	ツナトースト	パン ドレッシング	ツナ	たまねぎ コーン パセリ	551 22.1 19.1		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		ワンタンスープ	りよくとうはるさめ ワンタン	ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ			
25	金	むぎいりごはん（セルフぶたどん）	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが いとこ ねぎ えだまめ	585 22.9 16.0		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		こんさいのみそしる		なまあげ みそ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな			
28	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		632 16.8 22.4		
		はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶ さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ			
		もやしのナムル	さとう あぶら ごま		もやし にんじん にら			
		ちゅうかふうわかめスープ	りよくとうはるさめ ごま あぶら	ベーコン わかめ	にんじん ねぎ			
29	火	わかめごはん りゅうにゅう	こめ むぎ わかめ	りゅうにゅう		607 21.0 19.2		
		ポークしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶ あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが			
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし			
		かんぴょうのたまごとじ		たまご みそ かつおぶし こんぶ	にんじん かんぴょう ねぎ こまつな			
30	水	「おにぎり」をもってくる！！	10月30日（水）は「おにぎりの日」です。忘れずに持ってきてください。			612 23.8 19.5		
		りゅうにゅう		りゅうにゅう				
		ハンバーグ（わふうきのソース）	でんぶ	ぶたにく とり	たまねぎ ぶなしめじ えのき たまご だいこん			
		のみそしる		あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ	ほうれんそう			
31	木	くろパン チーズブレッド りゅうにゅう	パン	チーズ りゅうにゅう		636 26.7 20.3		
		とりにくとじゃがいものケチャップあえ	でんぶ あぶら じゃがいも さとう	とり	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン			
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ			

おしらせ1

「おにぎりの日」 10月30日（水）

自分で作ったおにぎりを持ってきます。

給食では

- ・牛乳
- ・ハンバーグ（和風きのこソース）
- ・味噌汁

が出ます。

食べきれぬおにぎりを持ってきてください。

おしらせ2

第19回 うつのみや

食育フェア

10/6（日） 10：00～15：00

（荒天中止）

会 場： ライトキューブ宇都宮・
宮みらいライトヒル

※昨年までの城址公園とは違います！

体験型ブースや地元の食材等を使用した美味しい食べ物の
販売ブースなど約70ブースが大集合！！