



令和4年10月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

献立予定表		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g
曜日	献立名	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
3(月) 	麦入りごはん 味付けのり		のり			米 麦		836	37.8
	牛乳		牛乳						
	もろフライ	モロ 卵				小麦粉 パン粉	油		
	もやしとにらのソテー	ハム		にら	もやし にんにく		油	22.9	2.9
	ゆば入りみそ汁	味噌 ゆば 豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ				
	とちぎ国体ゼリー（県産苺使用）				いちご	砂糖			
4(火)  	麦入りごはん					米 麦		836	36.1
	牛乳		牛乳						
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし ししいたけ にんにく しょうが	砂糖	ごま 油	26.9	2.9
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	豆腐 卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ				
	ピーンズカル	大豆	いわし			砂糖	ごま		
5(水)  	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		829	36.3
	牛乳		牛乳						
	やきそば	いか 豚肉 なた	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華そば	油		
	にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
	ゆで野菜サラダ			ほうれん草 にんじん	もやし		油		
	香味中華ドレッシング						ドレッシング		
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃 あんず	砂糖			
6(木)  	まいたけご飯	油揚げ 鶏肉		にんじん	まいたけ ごぼう 枝豆	米 砂糖	油	770	32.6
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖			
	からし和え			小松菜	キャベツ もやし			23.5	3.1
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	バター		
7(金)  	栗ごはん ごま塩					米 麦 栗	ごま	801	24.3
	牛乳		牛乳						
	いかとさつま芋の天ぷら	いか				小麦粉 さつま芋	油		
	大根おろし				大根			29.1	1.8
	けんちん汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	里芋			
13(木)  	麦入りごはん					米 麦		829	33.8
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん			
	和風きのこソース			しそ	大根 しめじ えのき まいたけ	砂糖	油	24.0	3.3
	小松菜の煮びたし	ハム		小松菜					
	みそ汁	味噌 豆腐	わかめ		玉ねぎ				
	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	砂糖			
14(金)	宇河新人大会（給食なし） 								
17(月)  	五穀入りごはん					米 雑穀		804	29.7
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖			
	おひたし			小松菜	キャベツ もやし			20.6	2.4
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ	里芋 でんぷん			
お米のムース	卵	乳			砂糖				
18(火)  	わかめごはん		わかめ			米 麦		879	塩 34.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油		
	春雨サラダ			小松菜	もやし キャベツ	春雨 砂糖		30.4	3.8
	みそ汁	油揚げ 味噌	わかめ		玉ねぎ				
	プリン	卵	牛乳			砂糖			



おにぎりの日

・10月28日(金)

※宝木小と同日実施

自分でおにぎりを作って、持ってきてください。

◆「おかず」「牛乳」は、学校で用意します。



給食日数17（米飯13回、米粉パン1回、宇都宮産小麦パン2回）



主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		845	37.6
	乳			砂糖	油		
	牛乳						
あじ	チーズ	トマト	玉ねぎ			30.7	3.3
		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング		
ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
				米 麦		845	22.1
鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油		
コンクール	牛乳					21.3	2.3
			みかん パイン 桃	砂糖			
				米 麦		793	35.8
	牛乳						
豚肉			りんご レモン にんにく ねぎ しょうが	砂糖	油		
	のり	にんじん	もやし キャベツ			23.3	2.9
卵 みそ		小松菜 にんじん	かんぴょう ねぎ				
				米 麦		798	29.9
	牛乳						
ハム 卵				小麦粉 パン粉	油		
		小松菜	もやし キャベツ			23.7	2.9
豚肉		にら にんじん	白菜 えのき しめじ ねぎ	春雨			
				米 麦		851	35.0
	牛乳						
豚肉 うすら卵			玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		
ウインナー		ブロッコリー	キャベツ コーン			22.4	2.2
			レモン	砂糖			
	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	848	30.6
	牛乳						
卵 ベーコン	チーズ						
	わかめ	にんじん	キャベツ コーン			30.9	3.2
					ドレッシング		
豚肉		小松菜 にんじん	白菜	春雨	油		
				米 麦		849	32.8
	牛乳						
えび たら			玉ねぎ	小麦粉	油		
		小松菜	もやし キャベツ	はるさめ 砂糖	油	24.3	2.7
豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
おにぎりの日 ~自分でおにぎりを作って、持ってきます~ 🍙 ~ 🍙 ~ 🍙 ~ 🍙							
	牛乳					471	28.3
鶏肉 味噌				砂糖	ごま		
さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油		
豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		25.5	3.4
鶏肉 ベーコン		にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	油	846	26.5
	牛乳						
豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	油		
ハロウィン献立		ほうれん草	キャベツ コーン			28.9	3.7
					ドレッシング		
ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ			

