

10月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	たんぱく質(%) たんぱく質(%) たんぱく質(%) たんぱく質(%)	お も な ぎ い り ょ う				ちやうみりよう
			あかのしょくひん ちやにくになる	みどりのしょくひん からだのしょうしをとのえる	さいいろのしょくひん ちからやねつのもとになる		
1 (水)	ココアあげパン ゑゆうにゆう チキンピーズ ミニフィッシュ	666.0 28.0 24.0 2.2	ぎゆうにゆう とりにく だいう いりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも グラニューとう	しお あかワイン コンソメ ケチャップ	
2 (木)	☆まいたけごはん ゑゆうにゆう あつやきたまご ゆでやさひ	621.0 25.8 19.7 1.7	ぎゆうにゆう だいう とりにく たまご	まいたけ かんびよう ごぼう にんじん えだまめ キャベツ もやし こまつな	ごめ むぎ こんにやく さとう	しょうゆ みりん さけ ごましようゆドレッシング	
3 (金)	☆むぎいりごはん ゑゆうにゆう とりにくのみそやさき からしあえ なまあげとやさひのにつけ	675.0 28.7 23.0 2.0	ぎゆうにゆう とりにく みそ なまあげ	ほうれんそう たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶん	しょうゆ みりん からし かつおだし	
6 (月)	☆くりおこわ ゑゆうにゆう とうふハンバーグ さっぱりあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	673.0 26.0 14.8 2.5	ぎゆうにゆう とうふ みそ	くり こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう	ごめ もちごめ さといも サラダあぶら おつきみゼリー こんにやく	しお す しょうゆ かつおだし	
7 (火)	☆むぎいりごはん ゑゆうにゆう ハムカツ ポイルキャベツ ひじきとだいうのいりに	665.0 25.3 19.5 2.1	ぎゆうにゆう ポークハム ひじき さつまあげ だいう あぶらあげ	キャベツ にんじん	ごめ むぎ サラダあぶら ざらめ こんにやく パンこ	ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ さけ みりん	
8 (水)	☆コッペパン セルフやさきそばサンド ゑゆうにゆう ナムル れいとマンゴー	615.0 27.6 22.1 1.8	ぎゆうにゆう いか ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほうれんそう もやし マンゴー	コッペパン やきそば サラダあぶら ごまあぶら	やきそばソース こしょう ちゅうのうソース しょうゆ す	
9 (木)	☆ごくごごはん ゑゆうにゆう さんまのかばやさき ごまあえ まろやかみそしる	681.0 24.8 23.2 2.4	ぎゆうにゆう さんま あぶらあげ みそ とうにゆう	こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごめ むぎ あわ ひえ さとう すりごま こんにやく でんぶん	しょうゆ みりん かつおだし	
10 (金)	むぎいりごはん ゑゆうにゆう はつぼうさい はるさめちゅうかスープ ブルーベリーゼリー	691.0 27.9 19.6 2.0	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ いか とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ピーマン たけのこ えのき	ごめ むぎ でんぶん サラダあぶら はるさめ ブルーベリーゼリー	しお しょうゆ コンソメ ちゅうかスープのもと	
13 (月)	スポーツのひ						
14 (火)	あきやすみ						
15 (水)	あきやすみ						
16 (木)	むぎいりごはん ゑゆうにゆう とりにくのこうみやき いそべあえ きりほしだいこんのにつけ	665.0 27.6 22.5 1.7	ぎゆうにゆう とりにく のり さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごめ むぎ サラダあぶら さとう	しょうゆ す みりん しちみつとうがらし	
17 (金)	セルフごもくごごはん ゑゆうにゆう さわらのみそやさき もやしとにらのごまあえ	663.0 29.4 20.1 1.6	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ さわら みそ	たけのこ しいたけ にんじん かんびよう ごぼう もやし にら	ごめ むぎ さとう サラダあぶら すりごま	しょうゆ さけ	
20 (月)	むぎいりごはん ゑゆうにゆう ぶたキムちいため トックスープ ミルメークコーヒー	629.0 27.3 20.7 2.1	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく たまご	にら しょうが しいたけ にんじん ちんげんさい	ごめ むぎ サラダあぶら トック ミルメークコーヒー	キムチのもと しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープのもと コンソメ	
21 (火)	☆むぎいりごはん ゑゆうにゆう あげぎょうざ パンサンスー マーボーどうふ	712.0 26.9 23.2 1.9	ぎゆうにゆう とうふ とりにく みそ ぶたにく	にら しょうが にんじん もやし おろしにんにく たけのこ たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ざらめ こむぎこ	す からし しょうゆ しお さけ オイスターソース トウバンジャン	
22 (水)	☆ごめこパン ゑゆうにゆう スパゲティナポリタン ようふうたまごスープ アセロラミルクゼリー	644.0 27.4 20.5 2.5	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	ごめこパン スパゲティー サラダあぶら じゃがいも でんぶん アセロラミルクゼリー	ケチャップ コンソメ しお こしょう	
23 (木)	むぎいりごはん ゑゆうにゆう いわしのおかかに ゆでやさひ よしのじる	633.0 27.0 19.7 2.3	ぎゆうにゆう いわし とりにく かつおぶし	キャベツ ごまつな こんにやく にんじん だいこん	ごめ むぎ さといも でんぶん	しょうゆ あおじもドレッシング しお かつおだし	
24 (金)	せきはん ゑゆうにゆう とりにくのからあげ とうがんのゴマずあえ こうはくすましじる あじつきのり	637.0 28.4 23.2 2.2	ぎゆうにゆう とりにく はんぺん とうふ あじつきのり	とうがん にんじん きゅうり とうもろこし こまつな	もちごめ さきざけ さとう でんぶん さとう	しお しょうゆ さけ す みりん	
27 (月)	☆むぎいりごはん ゑゆうにゆう ハンバーグ わふうきのごソース みそしる とちぎけんさんヨーグルト	622.0 24.6 16.8 1.9	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ みそ わかめ ヨーグルト	だいこん しめじ えのき しいたけ なす	ごめ むぎ さとう	しょうゆ みりん かつおだし	
28 (火)	むぎいりごはん ゑゆうにゆう モロのからあげ きりほしだいこんのぼんずあえ せんどうなべ にっこりなし	680.0 30.4 16.2 1.8	ぎゆうにゆう モロ きざみり さけ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん にっこりなし もやし きりほしだいこん	ごめ むぎ さといも サラダあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ ほんず とりがらすのもと しちみつとうがらし マヨネーズふうドレッシング	
29 (水)	コッペパン いちごジャム ゑゆうにゆう とりにくのラタトゥイユがけ だいこんのペペロンチーノふうサラダ	618.0 26.3 21.4 2.2	ぎゆうにゆう とりにく	ズッキーニ なす トマト ピーマン バブリカ にんにく たまねぎ だいこん もやし	コッペパン いちごジャム サラダあぶら	しお こしょう しちみつとうがらし す	
30 (木)	むぎいりごはん ハヤシライス ゑゆうにゆう わかめいりサラダ ベビーチーズ	678.0 26.2 23.2 2.2	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ キャベツ	ごめ むぎ サラダあぶら	しお こしょう コンソメ ハヤシラウ ウスターソース ゆずしようゆドレッシング	
31 (金)	むぎいりごはん ゑゆうにゆう てりやさきチキン ゆでやさひ かぼちゃのポタージュ ハロウィンゼリー	722.0 26.6 23.9 1.7	ぎゆうにゆう とりにく なまクリーム	キャベツ にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ パセリ	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダあぶら マーガリン ハロウィンゼリー	みりん しょうゆ こしょう ホワイトルツ コンソメ イタリアンドレッシング	

祝50周年

みやこ
ランチ

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	脂質 脂質 %	カルシウム カルシウム mg	マグネシウム マグネシウム mg	鉄 鉄 mg	亜鉛 亜鉛 mg	ビタミンA ビタミンA μg	ビタミンB1 ビタミンB1 mg	ビタミンB2 ビタミンB2 mg	ビタミンC ビタミンC mg	塩分相当量 塩分相当量 g	食物繊維 食物繊維 g
10月平均	659	27.1	20.8	353	97	3.4	3.0	251	0.60	0.59	29	2.0	4.7
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。

10月 じゃがいも ピーマン きゅうり なす トマト にっこりなし

☆地域学校園統一献立 10/2(木) 3(金) 6(月) 7(火) 8(水) 9(木) 21(火) 22(水) 27(月)

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
なす (栃木県宇都宮市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

