令和8年度

10月　こんだてよていひょう

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	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう あかのしょくひん ちやにくになる	おもなざいりょう みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	おもなざいりょう きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	ちょうみりょう
1（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　オキヒラスのもみじづけ かいそうサラダ　だいこんのちゅうかに	624 27.6 17 1.9	ぎゅうにゅう　オキヒラス とりにく　わかめ ときかのり　ふのり	しょうが　キャベツ にんじん　とうもろこし だいこん　にんにく いんげん	ごめ　むぎ さとう　ごま さといも　こんにゃく サラダあぶら　ごまあぶら	かんこくナムルドレッシング しお　こしょう　しょうゆ　さけ みりん　コンソメ
2（金）	☆むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ハンバーグ わふうきのこソース　みそしる　あじかつおふりかけ	615 25.5 18.1 2	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　わかめ みそ　とうふ あじかつおふりかけ	だいこん　しいたけ しめじ　えのき まいたけ　たまねぎ	ごめ　むぎ さとう　サラダあぶら でんぷん	しお　チキンブイヨン しょうゆ　みりん　かつおだし
5（月）	☆むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのつけこみやき からしあえ　まろやかみそしる	614 26.4 20.3 2.1	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ とうにゅう	ねぎ　もやし はくさい　こまつな だいこん　にんじん ごぼう	ごめ　むぎ ごま　さとう サラダあぶら　こんにゃく	さけ　みりん　しょうゆ からし　かつおだし
6（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　モロのからあげ きりぼしだいこんのぽんずあえ　せんどうなべ　にっこりなし	654 26.6 17.3 1.9	ぎゅうにゅう　モロ のり　さけ とうふ　あぶらあげ みそ	しょうが　きりぼしだいこん ほうれんそう　にんじん はくさい　ねぎ ごぼう　だいこん	ごめ　むぎ さといも　でんぷん サラダあぶら　ごま ごまあぶら　さといも	さけ　しょうゆ　ぽんず ノンエッグマヨネーズ とりガラスープのもと　さけ いちみとうがらし　かつおだし
7（水）	☆セルフやきそばサンド　ぎゅうにゅう しゅうまい　ナムル	620 26.2 24.1 2.2	ぎゅうにゅう　いか ぶたにく	キャベツ　たまねぎ にんじん　こまつな もやし	コッペパン　やきそばめん サラダあぶら　ごまあぶら さとう　パンこ こむぎこ	やきそばソース ウスターソース　しお しょうゆ　す
8（木）	☆むぎいりごはん　セルフまいたけごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご　ゆでやさい	618 26.6 17.3 1.4	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　たまご	まいたけ　キャベツ ごぼう　にんじん えだまめ　ほうれんそう	ごめ　むぎ こんにゃく　さとう	しょうゆ　みりん　しお さけ　かつおだし　こんぶだし ゆずしょうゆドレッシング
9（金）	むぎいりごはん　セルフとりそぼろどん　ぎゅうにゅう しおこんぶあえ　みそしる	586 29.8 12.7 1.8	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　わかめ こんぶ	たまねぎ　にんじん しいたけ　グリンピース キャベツ　きゅうり	ごめ　むぎ さとう　じゃがいも	しょうゆ　みりん　しお かつおだし
12（月）	スポーツのひ					
13（火）	あきやすみ					
14（水）	あきやすみ					
15（木）	コーンピラフ　ぎゅうにゅう　とりにくのハーブやき ゆでやさい　とうにゅうクリームだいふく	651 23.7 19.4 2.3	ぎゅうにゅう　とりにく	たまねぎ　にんじん とうもろこし　マッシュルーム ブロッコリー　キャベツ	ごめ　むぎ マーガリン　サラダあぶら とうにゅうクリームだいふく	しお　こしょう コンソメ　しろワイン クレイジーソルト イタリアンドレッシング
16（金）	☆むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ぎょうざロール バンサンスウ　マーボーどうふ	724 26.9 22.7 2	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　みそ ぶたにく	キャベツ　にんじん もやし　にんにく たけのこ　たまねぎ しいたけ　ねぎ	ごめ　むぎ こむぎこ　サラダあぶら はるさめ　さとう ごまあぶら	しお　す　からし しょうゆ　しお トウバンジャン　さけ オイスターソース
19（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　はっぽうさい はるさめちゅうかスープ　ミルメークコーヒー	621 26.8 16.1 1.7	ぎゅうにゅう　ぶた いか　だいずミート わかめ　みそ	しょうが　はくさい たまねぎ　しいたけ きくらげ　たけのこ にんじん	ごめ　むぎ でんぷん　サラダあぶら はるさめ　ごまあぶら ミルメークコーヒー	しお　しょうゆ とりガラスープのもと ちゅうかスープのもと こしょう
20（火）	ごこくごはん　ぎゅうにゅう　さわらのゆうあんやき かんぴょうのごまずあえ　つみれじる	670 32.5 18.7 1.9	ぎゅうにゅう　さわら いわし　みそ	しょうが　かんぴょう にんじん　キャベツ とうもろこし　ごぼう だいこん　ねぎ　ゆず	ごめ　アマランサス もちきび　おおむぎ もちあわ　さとう ごま　じゃがいも	す　しょうゆ　かつおだし
21（水）	キャラメルあげパン　ぎゅうにゅう　チキンビーンズ ゆでやさい　とちぎけんさんヨーグルト	714 26.9 24.8 2.2	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　ヨーグルト	たまねぎ　とうもろこし トマト　ほうれんそう キャベツ	コッペパン　サラダあぶら じゃがいも　キャラメルパウダー	ウスターソース　しお あかワイン　コンソメ ケチャップ コーンクリーミィドレッシング
22（木）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう ポテトサラダ　ミニフィッシュ	685 25.9 24.2 2	ぎゅうにゅう　ぶたにく ミニフィッシュ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト パセリ　ブロッコリー	ごめ　むぎ サラダあぶら　マーガリン じゃがいも	しお　こしょう ハヤシルウ　ケチャップ ウスターソース　コンソメ ノンエッグマヨネーズ
23（金）	☆くりおこわ　ぎゅうにゅう　いかのてんぷら さっぱりあえ　みそけんちんじる	652 23.5 20.8 1.8	ぎゅうにゅう　いか のり　とうふ みそ	くり　こまつな キャベツ　だいこん にんじん　ごぼう	もちごめ　こめ ささげ　くろごま サラダあぶら　こんにゃく さといも　こむぎこ	しお　す　しょうゆ かつおだし
26（月）	☆むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ハムカツ　ちゅうのうソース ボイルキャベツ　ひじきのいりに	641 25.4 16.7 2.1	ぎゅうにゅう　ハム ひじき　とりにく さつまあげ	キャベツ　にんじん いんげん	ごめ　むぎ サラダあぶら　こんにゃく ざらめ　パンこ こむぎこ	ちゅうのうソース しょうゆ　さけ
27（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いわしのおかかに いそべあえ　とんじる	611 26.3 18.1 1.9	ぎゅうにゅう　いわし ぶたにく　とうふ みそ　かつおぶし のり	ほうれんそう　キャベツ もやし　ごぼう にんじん　だいこん	ごめ　むぎ さといも　こんにゃく サラダあぶら	しょうゆ　みりん しょうゆ　かつおだし
28（水）	☆はちみつパン　ぎゅうにゅう　かぼちゃのシチュー だいこんのペペロンチーノふうサラダ　アセロラゼリー	658 24.6 20.3 2.1	ぎゅうにゅう　なまクリーム だっしふんにゅう とりにく	にんじん　かぼちゃ かぼちゃ　たまねぎ パセリ　だいこん もやし　にんにく	はちみつパン　サラダあぶら こむぎこ　マーガリン サラダあぶら　アセロラゼリー	ホワイトルウ　コンソメ しお　こしょう　しょうゆ　す いちみとうがらし
29（木）	むぎいりごはん　セルフビビンバどん　ぎゅうにゅう かんこくふうみそしる	639 25.9 22.7 2.1	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ わかめ　みそ	にんにく　にんじん ほうれんそう　もやし にんにく　ねぎ	ごめ　むぎ ごまあぶら　さとう ごま　すりごま	さけ　しょうゆ　こしょう す　だしのもと トウバンジャン
30（金）	スパゲティー　あきのかおりのミートソース　ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ　ハロウィンフルーツポンチ	708 27 21.1 2.1	ぎゅうにゅう　とりにく	にんじん　たまねぎ　まいたけ　えのき マッシュルーム　しょうが　にんにく トマト　かぼちゃ みかん　パイン　もも	スパゲティー　オリーブオイル マーガリン　サラダあぶら こめこ　ざらめ ぶどうゼリー　みかんゼリー　なしゼリー	あかワイン　コンソメ ケチャップ　ウスターソース ノンエッグマヨネーズ

★献立内容は、都合により変更することがあります。 ★栄養素量は、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 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μmg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
10月平均	647	26.5	19.6	340	89	3.2	2.9	260	0.58	0.56	38	1.9	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

★陽東地域学校園　統一献立

10/2(金)　5(月)　7(水)　8(木)　16(金)　23(金)　26(月)　28(水)

こんげつのもくひょう

はいぜんにきょうりょくしよう。

今月の宮っ子ランチ

10/6(火)　宮っ子ランチ(秋)

「将軍様もにっこり献立」