



10月 こんだてよていひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校



しょくじ まえ て あら
食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g)	おもな材料 「どちけんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。 たくさんありますね。					
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。					おもにエネルギーのもと になる	からだ 体をつくる	体の調子を整える			
1 (水)			あじのわふうマリネ いそべあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	676 26.6 20.4 1.7	こめ むぎ でんぶん さとう	サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ きざみのり	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ		
2 (木)			きのこシチュー ゆでやさしいサラダ	655 25.4 23.8 2.0	パン じゃがいも サラダあぶら	はちみつ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりにく	マッシュルーム えのき しめじ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし ブロッコリー		
3 (金)			【3年生 遠足 給食無し】 あげしゅうまい こまつなのびたし かんぴょうのたまごじ	646 23 21.4 1.7	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ		ぎゅうにゅう あぶらあげ 豆腐 かつおぶし	ぶたにく ちりめんじゃこ ねぎ たまご みそ	こまつな かんぴょう にんじん しょうが	
6 (月)			【十五夜】 いわしのかばやき おひたし みそけんちんじる つきみゼリー	687 23.9 18.1 2.3	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	サラダあぶら こんにゃく ゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	いわし 豆腐	しょうが もやし だいこん	キャベツ にんじん ごぼう
7 (火)			とりにくのつけこみやき おひたし みそじる	651 26.4 21.5 1.9	こめ むぎ こま こんにゃく	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく みそ	ねぎ ほうれんそう だいこん	にんじん キャベツ ごぼう
8 (水)			ハンバーグ わふうきのソース とんじる	634 25.4 17.8 1.6	こめ むぎ さとう こんにゃく	さといも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とりにく 豆腐 かつおぶし	だいこん えのき ごぼう	しめじ にんじん こまつな
9 (木)			【1年生 遠足 給食無し】 ゆでやさしいサラダ ミートボールとやさいのカレーに	702 27.9 26.3 2.4	パン じゃがいも	サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	まぐろツナ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ	パセリ キャベツ
10 (金)			みやっこランチ あき「きめのせんどうなべランチ」 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	692 28.4 17.5 1.8	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	ほうとう サラダあぶら さといも	ぎゅうにゅう きざみのり 豆腐 みそ	モロ さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう	きりほしだいこん にんじん ねぎ だいこん



16 (木)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	ハヤシライス かんぴょうサラダ	695 22.4 20.7 1.7	こめ むぎ サラダあぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ かんぴょう	にんじん キャベツ	
17 (金)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ おひたし やさしいなまあげのもの	724 23 29.1 1.5	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん	こま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ スケソウダラ	ほうれんそう えのき しょうが	キャベツ にんじん たまねぎ
20 (月)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	あじかつ ごますあえ だいこんとこんにゃくのいために	655 22.7 20.7 1.7	こめ むぎ サラダあぶら すりこま こめこ	こむぎこ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく	あじ	キャベツ にんじん だいこん	かんぴょう とうもろこし えだまめ
21 (火)	 まいだけごはん	 ぎゅうにゅう	てりやきにくだんご もやしとにらのごまあえ	651 22.1 17.9 1.6	こめ むぎ こんにゃく	さとう	ぎゅうにゅう とりにく	あぶらあげ	まいだけ にんじん もやし たまねぎ	ごぼう えだまめ にら
22 (水)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	さばのみそに ごまあえ よしのじる あじつけのり	644 24.4 20.3 1.8	こめ むぎ すりこま さといも	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく のり	さば かつおぶし	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん
23 (木)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ	655 26.4 21.4 1.7	こめ むぎ こま ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく わかめ	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ	しょうが にら もやし チンゲンサイ
24 (金)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	ポークカレー こんにゃくサラダ	686 23.5 17.9 1.7	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく	じゃがいも	ぎゅうにゅう かいそう	ぶたにく	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし
28 (火)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	はるまき おひたし さといものちゅうかに	642 23.3 16.1 1.5	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく ごまあぶら	こむぎこ さといも さとう こめこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく	こまつな もやし しょうが たまねぎ	はくさい にんじん にんにく キャベツ
29 (水)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとまめのトマトに（フェジョアード） わかめととうふのスープ	624 25.4 17 2.0	こめ むぎ サラダあぶら		ぎゅうにゅう わかめ とうふ いんげんまめ	ベーコン ぶたにく だいず	にんにく にんじん こまつな えのき	たまねぎ トマト パセリ
30 (木)	 こめこパン	 ぎゅうにゅう	とちあいかジャム いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ	672 28.7 22.8 2.0	こめこパン さつまいも さとう	ジャム サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	いか とうふ たまご	ほうれんそう にんじん	
31 (金)	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	【2年生 遠足 給食無し】 あげきょうざ パンサンスー マーボーとうふ	664 22.9 19 1.5	こめ むぎ さとう はるさめ	こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ とりにく	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	にんじん にんにく だけのこ ほししいたけ
エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g～32.5g（たんぱく質エネルギー比 13～20%） 脂質 14.4～21.6g（脂質エネルギー比20～30%） 食塩相当量 2.0g				10 月の平均	666 24.8 20.5 1.8	（たんぱく質エネルギー比 脂質エネルギー比	14.9 % 27.7 %			

- ・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ・米とパンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。

10月10日に、『宮っ子ランチ』が登場します。(秋：鬼怒の船頭鍋ランチ)
『宮っ子ランチ』は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを伝えることのできる給食です。

