



10月 献立予定表(寺小)



寺尾小学校
給食共同調理場

平成30年

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂肪(g) 塩分(g)
		おもにからだをつくる もとなる食品	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
1月	ごはん 牛乳 とり肉のごまだれ焼き 五目きんぴら にととうのみそ汁	とり肉 牛乳 ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう にら たまねぎ	ご飯 ごま さとう サラダ油 こんにやく	687 29.8	22.6 2.4
2火	チョコチップパン 牛乳 にこみうどん ささかまの磯辺あげ(2まい) こまつなのごまあえ	とり肉 牛乳 油あげ 青のり ささかまぼこ たまご	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	パン チョコ サラダ油 うどん ごま 小麦粉 さとう	671 32.7	23.7 3.3
3水	カレーライス 牛乳 ほうれんそうのソテー なしともものジュレ	ぶた肉 牛乳 ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし もも	ご飯 サラダ油 じゃがいも ゼリー ナタデココ	723 20.5	19.6 2.5
4木	三色どん 牛乳 なめこ汁 ヨーグルト	とり肉 牛乳 たまご ヨーグルト とうふ みそ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし なめこ ねぎ	ご飯 ごま さとう	680 26.3	22.4 2.2
5金	ピザドック 牛乳 コーンポタージュ イタリアンサラダ(ドレッシング)	ソーセージ 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ みずな きゅうり パセリ とうもろこし	パン サラダ油 ルウ ドレッシング バター	667 23.6	36.2 2.9
9火	コッペパン レモンハニー 牛乳 焼きそば ぎょうざ 野菜のごましょうゆあえ	ぶた肉 牛乳 青のり	にんじん にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし	パン サラダ油 はちみつ ごま 中華めん しゅうまいの皮	595 22.8	17.6 2.6
10水	韓国風まぜごはん 牛乳 ナムル わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 牛乳 とうふ わかめ	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ はくさい こまつな もやし たまねぎ ねぎ	ご飯 ごま油 ゼリー ごま	603 20.7	17.0 3.0
11木	ごはん 牛乳 サンマの蒲焼き おひたし みそけんちん汁	さんま 牛乳 かつおぶし 油あげ とうふ みそ	にんじん もやし ごぼう ほうれんそう だいこん	ご飯 サラダ油 でん粉 さとう さといも こんにやく	711 26.6	26.4 2.0
12金	セルフハンバーガー(丸パン・ハンバーグきのこソース) 牛乳 野菜サラダ 野菜スープ	ぶた肉 牛肉 牛乳 とり肉 生クリーム	にんじん えのき しめじ こまつな マッシュルーム えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ドレッシング さとう サラダ油 さつまいも ルウ	722 28.2	26.6 2.9
15月	ごはん 牛乳 手作りじゃこふりかけ じゃがいもの肉みそ煮 すまし汁	かつおぶし 牛乳 ちくわ なた じゃこ ぶた肉 こんぶ みそ とうふ	にんじん しょうが ほうれんそう	ご飯 ごま さとう サラダ油 じゃがいも こんにやく	661 25.8	17.6 3.0
16火	コッペパン 栃木市産巨峰ジャム 牛乳 スパゲティミートソース いかナゲット ゆで野菜サラダ	ぶた肉 牛乳 いか チーズ	にんじん しょうが にんにく トマト たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン サラダ油 ジャム ドレッシング	696 29.0	24.8 2.4
17水	【とち介ランチ】 ご飯 牛乳 黒大豆枝豆 中華スープ ぶた肉のスタミナ炒め とち介ぶどうゼリー	ぶた肉 牛乳 たまご	にんじん しょうが にんにく にら たまねぎ ねぎ えだまめ とうもろこし こまつな しいたけ	ご飯 サラダ油 さとう ごま でん粉 ゼリー	678 29.5	17.5 1.4
18木	ひじきごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き こんさいのみそ汁	とり肉 牛乳 油あげ ひじき いか みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん	ご飯 サラダ油 こんにやく ごま さとう ごま油 さといも	601 27.3	14.8 2.5
19金	ツナサンド(コッペパン・ツナサンドの具) 牛乳 大学いも 野菜スープ	まぐろ 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ しめじ	パン サラダ油 さつまいも さとう マヨネーズ	675 22.6	27.4 3.0
22月	振替日					
23火	フルーツサンド(コッペパン・フルーツクリーム) 牛乳 野菜ソテー ポークビーンズ	ぶた肉 牛乳 大豆 生クリーム	にんじん パイナップル もも みかん キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン サラダ油 じゃがいも さとう	732 26.5	28.3 2.5
24水	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き いそかあえ ぶた汁	さば 牛乳 ぶた肉 のり とうふ みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ	ご飯 サラダ油 さとう さといも こんにやく	661 25.8	17.6 3.5
25木	ごはん 牛乳 栃木市産なっとう 秋野菜の煮物 みそ汁	なっとう 牛乳 とり肉 わかめ 油あげ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん たまねぎ	ご飯 サラダ油 さといも こんにやく さとう	632 30.2	17.7 1.9
26金	コロケサンド(米粉パン・コロケ・ソース) 牛乳 ゆで野菜サラダ きのこのチャウダー	ぶた肉 牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ ブロッコリー もやし たまねぎ パセリ たもぎたけ しめじ マッシュルーム	米粉パン サラダ油 パン粉 ドレッシング ルウ	685 25.1	27.7 2.8
29月	青空給食 おべんとう給食が出来ます					
30火	ハムチーズサンド(丸パン・パックハム・スライスチーズ) 牛乳 チャンポンめん 野菜のゴマドレッシングあえ	ハム 牛乳 ぶた肉 チーズ なた いか	にんじん キャベツ ほうれんそう きくらげ もやし さやえんどう とうもろこし	パン ごま 中華めん サラダ油	555 27.5	21.7 3.2
31水	ごはん ふりかけ 牛乳 厚揚げのマーボー炒め きゅうりとだいこんの中華あえ パンプキンプリン	さけ 牛乳 ぶた肉 のり 生あげ みそ	にんじん しょうが にんにく にら たまねぎ しいたけ たけのこ だいこん きゅうり	ご飯 サラダ油 さとう ごま油 でん粉 プリン	718 27.4	23.7 1.9

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

「今月の寺尾産」は裏面をごらんください。

とち介ランチは、栃木市で作られた食材を集めて作っているよ!

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
学校給食摂取基準	640	24.0	17.8~21.3	2.5
10月の平均栄養量	667	26.1	22.4	2.7

こんにやくは、エネルギーはありませんが、いも類なのでエネルギーのもとなる食品の欄に記載されています。