

10月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

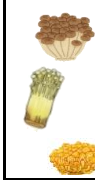
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです				
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま

エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質
(g)
塩分
(g)

今月の献立のねらい
実りの秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、
献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一ロメモ
	1(木) アーモンド の 栄養に ついて	主食 アーモンドトースト		牛にゆう		パン(小麦・乳) さとう	バター アーモンド	646
		主菜 ポトフ	とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも		27.1
		副菜 こんにやくと野菜の手作りノンオイルドレッシングサラダ			ほうれん草 にんじん キャベツ にんにく	こんにやく さとう		24.5
		その他 牛乳		牛にゆう				2.0
	2(金) 旬を 味わおう きのこ	主食 下野市産米のご飯				米		630
		主菜 さんまのみぞれ煮	さんま		だいこん	さとう でんぶん		26.5
		副菜 野菜炒め	ぶた肉		にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ		ごまあぶら	20.8
		副菜 きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん ねぎ しめじ えのきたけ なめこ			2.2
	5(月) これから どんどん おいしく なる 「大根」	主食 鶏そぼろいりたまご丼 (下野市産米のご飯)				米		629
		主菜 // (具)	たまご とり肉	だしこんぶ	しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら	26.0
		副菜 キャベツの即席漬け			にんじん キャベツ きゅうり		ごま	20.4
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん チンゲンサイ だいこん ねぎ			2.8
	6(火) 秋野菜に ついて 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		665
		主菜 ぶりのみそ漬けフライ	ぶり みそ			さとう パンこ こむぎこ	サラダあぶら	23.9
		副菜 小松菜ともやしのごま和え			こまつな にんじん もやし	さとう	ごま	21.5
		副菜 秋野菜の煮物	とり肉		さやいんげん にんじん ごぼう れんこん だいこん しめじ	さいともこんにやく さとう	サラダあぶら	1.2
	7(水) ハヤシライ スを 味わおう	主食 秋のオムハヤシライス(下野市産米のご飯)				米		694
		主菜 // (ハヤシルウ)	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース (トマト)	ブラウンルウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆・トマト)	サラダあぶら	24.3
		主菜 // (オムレツ)	たまご とり肉		たまねぎ (トマト)	でんぶん	サラダあぶら	24.8
		副菜 ほうれん草とポテトのサラダ			ほうれんそう にんじん キャベツ	じゃがいも	サラダあぶら	2.5
	8(木) 五感を フル活用 して 食事を 楽しもう	主食 フィッシュバーガー (丸パン)				パン(小麦・乳)		631
		主菜 // (白身魚フライ/ソース)	すけそうだら だいず		(ブルーノ・トマト)	パンこ でんぶん	サラダあぶら	24.5
		副菜 アーモンドとコーンのサラダ			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダあぶら アーモンド	20.9
		副菜 野菜のカレースープ	ベーコン		にんじん たまねぎ だいこん	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오・トマト)		2.6
	9(金) 姿を かえる 大豆① 生揚げ	主食 下野市産米の中華五目ご飯	とり肉		にんじん しいたけ たけのこ	米	ごまあぶら サラダあぶら	628
		主菜 生揚げと豚肉のオイスター炒め	ぶた肉 なまあげ (牡蠣)		さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら	27.4
		副菜 春雨とチンゲン菜のスープ			にんじん ねぎ チンゲンサイ	はるさめ	ごま ごまあぶら サラダあぶら	20.0
		その他 牛乳		牛にゆう				2.2
	13(火) チーズタッ カルビを 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		604
		主菜 チーズタッカルビ	とり肉	チーズ	にら にんにく しょうが たまねぎ (りんご・トマト)	さとう	ごまあぶら	30.3
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう にんじん もやし		ごまあぶら	17.1
		副菜 たまご入りわかめスープ	たまご	わかめ	にんじん ねぎ	でんぶん	ごま サラダあぶら	2.1
	14(水) 姿を かえる 大豆② 納豆	主食 下野市産米のご飯				米		602
		主菜 納豆	なっとう					25.1
		副菜 小松菜と焼きじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ	でんぶん	ごまあぶら ごま	16.3
		副菜 豚汁	ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいもこんにやく	サラダあぶら	2.0
	15(木) 牛乳を きなこ揚げ パンと一緒に 味わおう	主食 きなこ揚げパン		きなこ		パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら	652
		主菜 ミートボールのカレー煮	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でんぶん 砂糖 カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오・トマト)	サラダあぶら	23.3
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム		大根 きゅうり		サラダあぶら	23.0
		その他 牛乳		牛にゆう				3.0
	16(金) 秋に おいしい魚 「さんま」	主食 下野市産米のご飯				米		679
		主菜 さんまのかば焼き	さんま			でんぶん さとう	サラダあぶら	24.1
		副菜 キャベツのゆず香りとえ			こまつな にんじん キャベツ もやし		ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)	23.6
		副菜 さつまいものみそ汁	ぶた肉 みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ねぎ しめじ	さつまいもこんにやく	サラダあぶら	2.0

小学生(3~4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

10月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです					
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整えるみどり		おもに エネルギーの もとになる きいろ	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
				米	
とり肉		にら かんぴょう たまねぎ にんにく しょうが (ブルーントマト)		さとう でんぶん	サラダあぶら
	こんぶ	こまつな きゅうり もやし			ごまあぶら
生あげ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		こんにやく	サラダあぶら
	牛にゆう				
				米	
いわし かつおぶし				でんぶん さとう	
		にんじん もやし キャベツ たくわん			ごま
とり肉 なまあげ みそ		にんじん さやいんげん たまねぎ		じゃがいも こんにやく でんぶん さとう	
	牛にゆう				
とり肉		にんじん たまねぎ マッシュルーム (ブルーントマト)		米	サラダあぶら
まぐろ		にんじん キャベツ			サラダあぶら
しろいんげんめ	牛にゆう	たまねぎ どうもろこし		じゃがいも ホワイトルウ (小麦・乳)	サラダあぶら なまクリーム
		アセロラ		さとう でんぶん	
	牛にゆう				
	だっしふんにゆう			パン(小麦・乳) さとう ココア(カカオ)	バター
とり肉	牛にゆう	かぼちゃ にんじん たまねぎ		ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら
ハム		にんじん キャベツ きゅうり			ドレッシング
	牛にゆう				
				米	
さば		ねぎ			ごまあぶら
みそ		こまつな にんじん もやし かんぴょう		さとう	ごま
どうぶ あぶらあげ だし かつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ		さとも こんにやく	サラダあぶら
	牛にゆう				
	わかめ			米 さとう	ごま
なまあげ さつまあげ ちくわ なんと だし かつおぶし		にんじん だいこん		じゃがいも こんにやく さとう	
ぶた肉		にら にんにく もやし		でんぶん さとう	サラダあぶら
	牛にゆう				
ぶた肉 (かつお・いわし・むろ)	青こ	キャベツ もやし (りんご・ブルーントマト) にんじん		ちゅうかめん	サラダあぶら
ぶた肉		にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく		こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら サラダあぶら
たまご どうぶ		にんじん チンゲンサイ きくらげ		でんぶん	
	牛にゆう				
				米 小麦	
ぶた肉	だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ にんにく (ブルーントマト)		じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ・トマト)	サラダあぶら
ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ		でんぶん さとう	サラダあぶら
	わかめ こんぶ	にんじん きゅうり だいこん			ドレッシング(レモン)
		りんご		さとう でんぶん	
	牛にゆう				
				パン(小麦・乳)	
ぶた肉 だいず		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・トマト)	サラダあぶら
まぐろ		にんじん かぶ きゅうり		さとう	サラダあぶら
とり肉		にんじん キャベツ どうもろこし たまねぎ			
	牛にゆう				
				米	
いか				こむぎこ でんぶん	サラダあぶら
				さとう	
あぶらあげ		こまつな にんじん もやし		さとう	ごま
どうぶ たまご だし かつおぶし		にんじん にら しいたけ		でんぶん	
	牛にゆう				

今月の献立のねらい
実りの秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。