



宇都宮市交流献立
～友好都市1周年記念～

栃木県宇都宮市とうるま市は2024年に友好都市を
提携しました。1周年を記念して、お互いの郷土料理や
給食レシピの交流を行い、その中から選んだ料理を、
10月22日(水)に予定しています。
どんなメニューが出るのか、ぜひ楽しみにしていてくださいね♪

10月10日は「目の愛護デー」！
ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！

にんじん かぼちゃ
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。
体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む
緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを
添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健
康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌
荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦
手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野
菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



ケーキ



きんぴら



かきあげ

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・ さけ・いか・鶏肉・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。
詳細については給食センターまでお問い合わせください。
★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
★給食では、「ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。
★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値			エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など				揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
	1日 (水)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米 無圧パン麦							
		ちくわのおかかマヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) 黒ごま	ちくわ 糸けすり 豆乳 (大豆)		粒マスタード				
		ひじきとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 ねりごま オリーブ油	ひじき	きゃべつ 人参 小松菜 コーン レモン果汁	醤油 (小麦・大豆) りんご 酢 ぬちまーす こしょう				
		さつま汁	さつまいも じゃがいも	豚肉 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ	豚から 花かつお ぬちまーす				
		一食当たりの栄養価	I初日 - 701 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 97.4 g				
	2日 (木)	牛乳		牛乳						
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)							
		スラッピージョー	三温糖 こめ油	豚ひき肉 ひきわり大豆	玉葱 人参	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスター ソース (大豆・りんご) ぬちまーす こしょう ボークフィヨン (鶏・豚)				
		ジュリエンヌスープ	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン (豚)	玉葱 セロリ 人参 きゃべつ パセリ	ぬちまーす こしょう 豚から ボークフィヨン (鶏・豚)				
		あお豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆 (大豆) 大根 コーン きゅうり 人参 レモン果汁	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす				
		一食当たりの栄養価	I初日 - 722 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25 g	炭水化物 88.7 g				
	3日 (金)	牛乳		牛乳						
		中華ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 たけのこ きくらげ 椎茸 玉葱 あお豆 (大豆) にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) 酒 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ボークフィヨン (鶏・豚)				
		魚のガーリック焼き	三温糖 こめ油	まぐろ	にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん				
		豆腐とコーンのスープ	ごま油	鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) 卵	コーン 大根 玉葱 人参 ねぎ	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) こしょう チキンフィヨン (鶏) 花かつお				
		一食当たりの栄養価	I初日 - 706 kcal	たんぱく質 39.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 87.3 g				

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
高江洲中欠食	6日 (月) 十五夜 献立	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		さばの生姜焼き	三温糖	さば	生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		きゃべつのジャコあえ	三温糖 黒ごま 白ごま ごま油	しらすばし	きゃべつ きゅうり もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		大根のみそ汁		豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	大根 人参 小松菜	花かつお	
		十五夜大福	十五夜大福				
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 752 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 102 g	
	7日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		マーミナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 豆腐(大豆)	人参 もやし きゃべつ からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークブイヨ ン(鶏・豚) ぬちまーす	
		大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま	揚げ回数①		醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 784 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 22 g	炭水化物 116.2 g	
	8日 (水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	鶏肉		白ワイン みりん 粒マスタード	
		豚肉と野菜の バーベキュー炒め	こめ油	豚肉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン きゃべつ アスパラ エリンギ	赤ワイン ウスターソース (大豆・りんご) ケチャッ プ 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		カレークリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	生クリーム(乳) 加工乳	かぼちゃ 人参 玉葱 小松菜 マッシュルーム	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) 白ワイン 豚がら	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 709 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 87.2 g	
	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		豚キムチ丼(具)	豚 キム チ 丼	豚肉 豚ばら肉 赤みそ(大豆)	にんにく 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・ さば) 白菜 人参 玉葱 にら	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		ゆかりあえ		糸けすり	大根 きゅうり きゃべつ	ゆかり粉 酢(小麦)	
		卵と絹ごし豆腐のスープ	白ごま ごま油 でん粉	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 卵	しめじ ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 658 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 90.3 g	
目の愛護 デー	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		コーンライス	米 こめ油	鶏肉	人参 玉葱 コーン ピーマン マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		人参ソテー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) みりん	
		フルーツヨーグルト	三温糖	ヨーグルト(乳) 黒豆(大豆)	パイン缶 もも缶 みかん缶		
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 665 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 99.5 g	
	14日 (火)	牛乳		牛乳			
		くり入りおこわ	米 もち米 白ごま 栗 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお	
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 酒 みりん	
		きんぴらスープ	じゃがいも	白かまぼこ(大豆)	ごぼう 人参 椎茸 小松菜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 746 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 24.8 g	炭水化物 89.6 g	
	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		豚肉と根菜のピリ辛煮	じゃがいも 三温糖 ごま油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	人参 白菜 ごぼう 糸こんにゃく きくらげ 椎茸 小松菜 生姜	酒 ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
		大根のレモン漬け	三温糖		大根 きゅうり 人参 レモン果汁	ぬちまーす 酢(小麦)	
		ひじきの佃煮	白ごま 三温糖 黒糖 こめ油	ひじき 糸けすり	椎茸 人参 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 648 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 95.6 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
16日 (木)		牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん（小麦） こめ油	豚肉 豚レバー 油揚げ（大豆）	人参 玉葱 椎茸 しめじ 冬瓜	醤油（小麦・大豆） 花かつお カレールウ （小麦・牛・鶏・大豆） ぬちまーす	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ（小麦） サラダ油	揚げ回数②			
		彩りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		人参 黄パプリカ きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン レモン果汁	粒マスタード 特濃酢（小麦） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		くだもの			【予定】梨		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 568 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 26.5 g	炭水化物 61.3 g	
17日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		ししゃものごま焼き	黒ごま 白ごま	子持ちししゃも		みりん	
		デジブルコギ	三温糖 白ごま こめ油 ごま油	豚肉	にんにく 玉葱 人参 もやし にら	醤油（小麦・大豆） 酒 こしょう	
		キムチスープ	こめ油	豚肉 豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 白菜 小松菜 ねぎ 白菜キムチ（小麦・りんご・ 大豆・さば） えのき	花かつお 酒 みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 712 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 89 g	
20日 (月)		牛乳		牛乳			
		チーズリゾット	米 こめ油	無塩せきベーコン（豚） あさり 加工乳 生クリーム（乳） 脱脂粉乳 チーズ（乳）	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	白ワイン ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン（鶏）	
		まぐろのアーモンド焼き	アーモンド エッグケア マヨネーズ（大豆）	まぐろ 甘口白みそ（大豆）	パセリ		
		ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	無塩せきウインナー （豚）	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 671 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 31.9 g	炭水化物 60 g	
21日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		豚肉のねぎ塩炒め	こめ油 ごま油	豚肉	きゃべつ 玉葱 人参 もやし 長ねぎ にんにく レモン果汁	ぬちまーす こしょう	
		きのこスープ		白かまぼこ（大豆）	人参 しめじ えのき エリンギ 小松菜 大根	薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		アーモンド入り納豆みそ	アーモンド 三温糖 こめ油	ひきわり納豆（大豆） ツナ 麦みそ（大豆）	生姜 ねぎ	みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 680 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 100.1 g	
22日 (水)	宇都宮市 交流献立	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		モロ（もうかざめ）の 竜田揚げ	サラダ油	もうかざめの竜田揚げ （小麦・大豆）	揚げ回数③ 小麦		
		大根のそぼろ煮	三温糖 でん粉 こめ油	豚ひき肉	大根 人参 玉葱 こんにゃく グリンピース 生姜	酒 花かつお 醤油（小麦・ 大豆） みりん	
		にら玉汁		卵 豆腐（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	にら もやし 人参 えのき	花かつお	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 667 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 89.3 g	
23日 (木)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきウイン ナー（豚）	人参 玉葱 冬瓜 きゃべつ ブロッコリー セロリ	ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら	
		豆っこツナサラダ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ（大豆）	ひよこ豆 ツナ	人参 白菜 あお豆（大豆）	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） こしょう	
		人参ジャム	三温糖 コーンスターチ		裏ごし人参 りんごピューレ レモン果汁		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 688 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 24.9 g	炭水化物 82.2 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
高江洲中・具志川東中欠食	24日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		麻婆豆腐	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉葱 たけのこ にら 椎茸 きくらげ	テンメンジャン(小麦・ ごま・大豆) 豆板醤 ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		くだもの			【予定】柿		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 702 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 97 g	
カジマヤー お祝い献立	27日 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		ミヌダル	三温糖 黒すりごま 黒ねりごま	豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		千切りイリチー	こめ油	昆布 豚ばら肉 ちきあげ(大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお 豚がら	
		イナムドゥチ		豚肉 厚揚げ(大豆) 黄かまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸	花かつお 豚がら	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 854 kcal	たんぱく質 44.1 g	脂質 29.6 g	炭水化物 97.5 g	
	28日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ	揚げ回数④ 小麦・大豆	ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		ひじきのツナあえ	三温糖 ごま油	ひじき ツナ	きゅうり 人参 もやし	特濃酢(小麦) 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		ごまみそ豆乳汁	すりごま	豆腐(大豆) 油揚げ (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆) 豆乳(大豆)	人参 小松菜 しめじ 生姜	花かつお	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 668 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 20 g	炭水化物 88.7 g	
	29日 (水)	牛乳		牛乳			
		2色芋ごはん	米 紅芋 さつまいも こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		千草焼き		千草焼き(小麦・卵・ 乳・大豆・鶏)			
		根菜のみそ汁		鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 しめじ 小松菜 生姜	花かつお	
		くだもの			【予定】みかん		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 696 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 90.5 g	
あげな中・具志川中欠食	30日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		フェイスジョアード	じゃがいも オリーブ油	金時豆 ひよこ豆 無塩せきベーコン(豚) 豚肉 無塩せきウィン ナー(豚)	にんにく 玉葱 人参 パセリ	ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
		魚のヴィナグレッチ ソースかけ	三温糖 でん粉 オリーブ油	すけとうだら	にんにく 玉葱 人参 きゅうり	ぬちまーす こしょう りんご酢	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 726 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 99.5 g	
あげな中欠食	31日 (金)	牛乳		牛乳			
		きのこの和風スパゲティー	スパゲティー(小麦) こめ油 オリーブ油	鶏肉	人参 玉葱 ピーマン 小松菜 椎茸 エリンギ しめじ きくらげ にんにく	シママース 醤油(小麦・ 大豆) こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
		野菜のマヨネーズあえ	エッグケアマヨネーズ (大豆) ねりごま 白ごま 三温糖	ツナ	きゅうり きゃべつ 人参	ぬちまーす	
		パンブキンスコーン	小麦粉 三温糖 マーガリン(乳・大豆)	ヨーグルト(乳) 卵 生クリーム(乳)	かぼちゃペースト	ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 639 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 30.1 g	炭水化物 69.5 g	