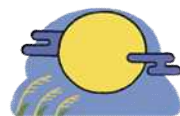




8月 9月

給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の目標: 食事のマナーを身に付けよう!

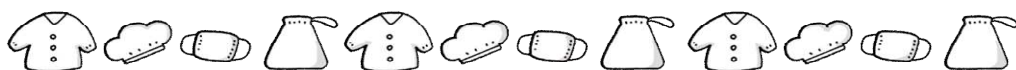
給食回数: 20回 米飯回数: 15回
米粉パン: 1回 県産小麦: 0回

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						行事等 ランチルーム	
			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品			
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
8月										
30 (金)	セルフ二色丼 牛乳 おひたし みそ汁	692 30.9 24.2 2.29	卵 牛乳 みそ	とり肉 豆腐 花かつお	しょうが ほうれんそう なめこ	えだまめ キャベツ ねぎ	こめ 油 ごま	むぎ さとう		
9月										
2 (月)	わかめごはん 牛乳 焼き魚(さば文化干) おひたし みそ汁	589 28.7 17.9 3.02	わかめ さば 豆腐 みそ	牛乳 あぶらあげ 花かつお	ほうれんそう こまつな	キャベツ	こめ ごま	むぎ		
3 (火)	麦入りごはん 牛乳 カレーコロッケ(ソース) ポイルキャベツ 切干大根の煮付け	652 17.8 19.5 2.36	牛乳 あぶらあげ とり肉	さつまあげ	キャベツ にんじん	だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油	㊦2-1	
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース ポークシュウマイ こんにやくサラダ	642 27.1 18 2.22	牛乳	ぶた肉 かいそう	ピーマン たけのこ キャベツ 粒とうもろこし	にんじん しいたけ えだまめ なら たまねぎ ながねぎ	こめ さとう サラダ油	むぎ でん粉 こんにやく		
5 (木)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 マスカットゼリー	621 25.4 22.9 2.19	牛乳 とり肉 ベーコン	だいず ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん えだまめ トマトピューレ こまつな	米粉パン ゼリー	サラダ油	㊦2-2	
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ いそべ和え みそ汁	622 25.2 21.2 1.92	牛乳 のり 豆腐 みそ	とり肉 あぶらあげ 花かつお	しょうが キャベツ	こまつな ほうれんそう	こめ でん粉	むぎ サラダ油		
食事マナー強化週間	9 (月)	栗ごはん 牛乳 いかのフライ ソース もやしとニラのごまあえ 味噌けんちん汁	679 26.5 18.4 3.37	こんぶ いか みそ	牛乳 豆腐 花かつお	くり なら だいこん こまつな	もやし にんじん ごぼう	こめ サラダ油 さとう さといも	むぎ ごま こんにやく	ちょうよう せつく 重陽の節句
	10 (火)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 豚と揚げナス炒め みそ汁	627 25.7 19.3 2.18	牛乳 みそ あぶらあげ 花かつお	たまご ぶた肉 豆腐	なす にんじん こまつな	たまねぎ ピーマン	こめ サラダ油	むぎ さとう	㊦2-3
	11 (水)	メキシカンライス 牛乳 トマトと卵のふんわりスープ グレープフルーツ	625 26 18.3 2.22	とり肉 ベーコン たまご	いか 牛乳	たまねぎ 粒とうもろこし えだまめ グレープフルーツ	にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	こめ バター	むぎ	
	12 (木)	まるパン セルフチキンカツサンド レタス 牛乳 ミネストローネ セノビーゼリー	697 28.4 24.5 2.49	とり肉 チーズ ベーコン	たまご 牛乳	レタス にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ	パン パン粉 さとう マカロニ	こむぎ サラダ油 じゃがいも ゼリー	㊦1-1
	13 (金)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(さんま) 大根おろし けんちん汁 お月見ゼリー	654 25.1 21.9 1.96	牛乳 豆腐	さんま 花かつお	だいこん ごぼう	にんじん こまつな	こめ こんにやく サラダ油	むぎ さといも	しょうごやこんだて 十五夜献立
	17 (火)	麦入りごはん セルフ天丼 牛乳 ごまあえ はるさめ中華スープ	714 22.7 25.9 2	いか 牛乳 たまご	花かつお ハム	かほちゃ キャベツ たけのこ	こまつな にんじん	こめ サラダ油 ごま ごま油	むぎ さとう はるさめ	㊦1-2
	18 (水)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 味噌汁	605 24.4 17.9 2.54	ぶた肉 あぶらあげ 花かつお	牛乳 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ えだまめ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油	
	19 (木)	パン マーメイドシジャム 牛乳 ツナオムレツ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮	624 24.5 24.2 2.86	牛乳 ウインナー	たまご ツナ	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ 粒とうもろこし	パン じゃがいも	ジャム はるさめ	㊦6-1
	20 (金)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	681 21.8 17.6 2.08	とり肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく 粒とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
	24 (火)	秋の香りのミートソーススパゲッティ 牛乳 ゆで野菜 チョコシュー	692 27.9 24.9 2.28	ぶた肉 たまご	チーズ	にんじん えのきたけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ	スパゲティ マーガリン こむぎこ	オリーブオイル サラダ油 さとう	
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし まろやかみそ汁	592 25.5 18 2.06	牛乳 あぶらあげ とうにゅう	ぶた肉 みそ 花かつお	しょうが はくさい にんじん ねぎ	こまつな だいこん ごぼう	こめ こんにやく	むぎ	㊦6-2	
26 (木)	揚げパン【ココア・抹茶・きなこ】 牛乳 ポテトチーズ煮 肉団子スープ アセロラゼリー	揚げパン(Kcal) ココア 322 抹茶 301 きなこ 295	【ココア】 牛乳 とり肉	チーズ たまご	パセリ たけのこ しょうが	たまねぎ こまつな はくさい	パン さとう じゃがいも きなこ	サラダ油 グラニュー糖 マーガリン はるさめ ココア 抹茶	セレクト給食	
27 (金)	麦入りごはん 牛乳 酢豚 ぎょうざスープ ふりかけ	702 24.4 23 2.29	牛乳 とり肉 ぎょうざ	ぶた肉 うずらのたまご	しょうが にんじん たけのこ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ピーマン はくさい	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 はるさめ	㊦6-3	
30 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしフライ ソース アーモンド和え みそ汁	691 28.6 22.3 2.29	牛乳 たまご みそ	いわし 花かつお	こまつな もやし たまねぎ	キャベツ ほうれんそう	こめ こむぎ サラダ油 さとう	むぎ パン粉 アーモンド		

※小学校(中学年)1人1回あたりの学校給食摂取基準→エネルギー640Kcal, たんぱく質24.9g, 脂質17.8~21.3g,

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。



朝ごはんを
食べてから
登校しよう





8月 9月

給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の目標: 食事のマナーを身に付けよう!

給食回数: 20回 米飯回数: 15回
米粉パン: 1回 県産小麦: 0回

日付	こんだてめい	カロリー (kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			行事等 ランチルーム
			あかの食品 血やにくになる	みどりの食品 体の調子をととのえる	きいろの食品 力や熱のもとになる	

※小学校(中学年)1人1回あたりの学校給食摂取基準→エネルギー640Kcal, たんぱく質24.9g, 脂質17.8~21.3g,
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。