



# 8・9月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、  
げんきいっぱい細谷っ子!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標・食事のマナーを身に付けよう。

日付	こ ん だ て め い	学校園 共通	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					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	
8/30 (火)	ナンピザ 牛乳 フォー フルーツヨーグルト		A4 日課	596 27 20.9 2.2	サラミ 牛乳 とり肉	チーズ ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム チンゲンツアイ モモ・ハインみかん缶詰	ピーマン もやし しょうが にんにく	ナ ナタ・テ・ココ でん粉	さとう 小麦粉
8/31 (水)	わかめご飯 牛乳 コロッケ ゴーヤチャンプルー 味噌汁	☘		680 21.9 21.7 2.7	わかめ 牛肉 ベーコン あぶらあげ	牛乳 にわとり卵 まぐろツナ みそ	にがうり こまつな たまねぎ	もやし たまねぎ	こめ サラダ油 ごま油 パン粉	むぎ さとう じゃがいも 小麦粉 小麦粉
1 (木)	麦入りご飯 牛乳 あじフライ からしあえ 味噌汁	☘		627 24.8 20.4 1.8	牛乳 あぶらあげ かつおぶし	あじ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ	にんじん もやし	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ パン粉
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のBBQソースがけ ピーマンのツナ炒め 味噌汁	☘		624 25.4 18.7 2.5	牛乳 まぐろツナ みそ	とり肉 かつおぶし	しょうが にんにく ピーマン かんぴょう	レモン ねぎ にんじん たまねぎ	こめ さとう ごま	むぎ サラダ油
5 (月)	キムチご飯 牛乳 ナムル 坦々春雨スープ			581 20.7 17.6 2.6	ぶた肉	牛乳	しょうが キムチ しいたけ ねぎ	にんじん えのきだけ はくさい こまつな	こめ さとう ごま	むぎ ごま油 はるさめ
6 (火)	ツナトースト 牛乳 肉だんごスープ フルーツパバロア			614 25.8 22.5 2.7	まぐろツナ とり肉	牛乳 にわとり卵	たまねぎ しょうが はくさい こまつな	パセリ にんじん だけのこ	パン はるさめ	でん粉
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 酢鶏 わかめスープ	☘		631 25.3 19 2.1	牛乳 ぶた肉	とり肉 わかめ	しょうが にんじん だけのこ えのきだけ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
8 (木)	メキシカンライス 牛乳 カレースープ ヨーグルト	☘		675 26.1 16.5 2.3	とり肉 牛乳 ぶた肉	いか ベーコン ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	にんじん マッシュルーム パセリ	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ マカロニ
9 (金)	栗ご飯 牛乳 ヤシオマスの浜漬 菊入おひたし まろやか味噌汁		重陽の 節句	629 31.1 14.8 3.1	こんぶ やしおマス みそ かつおぶし	牛乳 あぶらあげ 豆乳	くり キャベツ にんじん ごぼう	ほうれんそう きく こんにゃく だいこん ねぎ	こめ	もち米
12 (月)	麦入りご飯 牛乳 いわしのみりん干し ごまあえ 味噌けんちん汁 月見ゼリー	☘	十五夜	691 34.7 14.7 2.5	牛乳 とうふ かつおぶし	かたくちいわし みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ ごま サラダ油	むぎ さとう さといも
13 (火)	シュガーコッパン 牛乳 海藻サラダ ミートボールと野菜のカレー煮			621 21.9 22.9 2.3	牛乳 ベーコン ぶた肉	かいそう とり肉	にんじん えだまめ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	パン グラニュー糖 サラダ油	マーガリン じゃがいも さとう
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの生姜醤油 アーモンド和え			612 22.3 19.3 1.5	牛乳 なまあげ	ぶた肉	ねぎ にんじん しいたけ しょうが	はくさい だけのこ にん にんにく	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう アーモンド
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のヤンニョム仕立て チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	☘		702 28.7 25.4 2.2	牛乳 みそ とうふ	とり肉 ぶた肉 くわわかめ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	ブロッコリー キャベツ もみのり ねぎ	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 ごま
16 (金)	麦入りご飯 牛乳 回鍋肉 貝だくさんみそ汁			666 27.3 21 2.1	牛乳 みそ とうふ	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	ねぎ ピーマン こまつな	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう じゃがいも
20 (火)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 県産ヨーグルト	☘	B日課	617 28.3 22.8 2.4	牛乳 ベーコン	大豆 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな	米粉パン	サラダ油
21 (水)	麦入りご飯 牛乳 あゆの竜田揚げ ほうれん草ののりいっぱいサラダ みそ汁		B日課	621 26.2 19.6 2.1	牛乳 とうふ かつおぶし	あゆ みそ	ほうれんそう にんじん なめこ	もやし もみのり ねぎ	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油
22 (木)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜	☘	B日課	648 29.4 20.4 2.1	とり肉 牛乳	チーズ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油
26 (月)	セルフ二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	☘	宮っ子 チャレンジ	697 28.8 24.4 2.2	にわとり卵 牛乳 かつおぶし	とり肉 あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく	えだまめ だいこん こまつな	こめ 油	むぎ さとう でん粉
27 (火)	◎選択給食◎ セルフバーガー (照り焼きチキンかフィッシュ) 牛乳 ポイルキャベツ あさりのチャウダー		宮っ子 チャレンジ	657 33.5 23.9 2.8	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	ホキ あさり ベーコン	キャベツ パセリ	たまねぎ にんじん	パン でん粉 小麦粉	さとう サラダ油 マーガリン
28 (水)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 かいそうサラダ ミニフィッシュ	☘	宮っ子 チャレンジ	686 22 19.2 2.4	とり肉 牛乳	チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
29 (木)	麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け	☘	宮っ子 チャレンジ	603 24.9 14.7 2.7	牛乳 さつまあげ	モロ	たまねぎ キャベツ 切干大根	こまつな にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
30 (金)	麦入りご飯 牛乳 餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	☘	宮っ子 チャレンジ	640 23.6 19.8 1.7	牛乳 ぶた肉 わかめ	にわとり卵 とうふ とり肉	にら ねぎ えのきだけ こまつな しいたけ にんにく	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	こめ パン粉 はるさめ 小麦粉	むぎ サラダ油 さとう

給食回数：22回 米飯回数：16回 米粉回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「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。
- ※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

8.9月平均	エネルギー641Kcal, たんぱく質26.3g, 脂質20g, 塩分2.3g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g