



8・9月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校
給食回数20回(米飯回数15回) 米粉パン1回 県産小麦使用1回

日付	飲み物	主食	副食	栄養価 加1-kcal たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			行事	
					骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
29 (木)	牛乳	麦入りごはん	ポークカレー ゆでやさい	686 16.5 18.5	牛乳 ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも サラダ油		
30 (金)	牛乳	スパゲティ	ミートソース ゆでやさい 冷凍みかん	653 28.3 16.7	牛乳 ふた肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	グリーンピース キャベツ こまつな コーン みかん	スラググティ 小麦粉 サラダ油 マーガリン	
9/2 (月)	牛乳	麦入りごはん	ふた肉のしょうが焼き 冬瓜のごま酢あえ みそ汁	622 25.8 21.4	牛乳 ふた肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが とうがん にんじん きゅうり コーン	だいこん ごめ むぎ さとう ごま		
3 (火)	牛乳	ミルクパン	白身魚のマヨネーズ焼き ゆでやさい ポークポトフ	629 30.9 22.4	牛乳 たら ふた肉 ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ヤロリ	いんげんまめ えだまめ ほうれん草 コーン	パン パン粉	
4 (水)	牛乳	麦入りごはん	五目あつやきたまご ごまあえ ふた肉とあげナス炒め	635 24.1 19.4	牛乳 たまご ふた肉 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ こまつな	キャベツ にんじん ごめ むぎ サラダ油 ごま さとう		
5 (木)	牛乳	麦入りごはん	生あけの辛味炒め くきわかめのスープ ★セレクトデザート (ソーダアイス・フローズンヨーグルト)	682 21.5 21.3	牛乳 なまあげ ふた肉	えのきだけ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ 揚げのこ	もやし ごめ むぎ サラダ油 でんぶ ごま油 さとう	セレクト 給食	
6 (金)	牛乳	麦入りごはん	さんまのみぞれ煮 きゅうりのキムチあえ ふた肉とじゃがいもの煮つけ	652 23.6 16.6	牛乳 さんま ふた肉	きゅうり しょうが にんにく もやし たまねぎ	にんじん えだまめ だいこん	ごめ むぎ さとう でんぶ	
9 (月)	牛乳	五目栗ごはん	菊花あえ すいとん 県産いちごヨーグルト	666 25.5 16.6	牛乳 あぶらあげ とり肉	かんぴょう にんじん しいたけ ほうれん草 まぐ	もやし こまつな だいこん	ごめ むぎ くり 小麦粉 さとう	ちようよう せきく 重陽の節句
10 (火)	牛乳	ビスキュイ パン	チリコンカン ゆでやさい	668 27.1 28	牛乳 大豆 ふた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	キャベツ こまつな パター 小麦粉 サラダ油	米粉パン	
11 (水)	牛乳	酢飯	羊巻きすし(たまご・チーズ・なっとう) 舟形きゅうり とん汁	675 27.3 22.1	牛乳 なっとう たまご のり チーズ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな	ごめ むぎ さとう サラダ油 じゃがいも	田原西小創立 お祝い献立	
12 (木)	牛乳	麦入りごはん	とり肉の利休あげ おひたし みそ汁	660 23.6 21.6	牛乳 とり肉 みそ わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	ごめ むぎ 小麦粉 サラダ油		
13 (金)	牛乳	麦入りごはん	焼き魚(さんま) だいこんおろし けんちん汁 お月見ゼリー	669 25.7 21.4	牛乳 さんま ごぼう のり	だいこん にんじん ごぼう こまつな ぶどう	みかん ごめ むぎ さといも サラダ油 さとう	お月見献立	
17 (火)	牛乳	コッペパン	りんごジャム さけのホイル焼き サマーシチュー アセロラゼリー	621 27.7 20.7	牛乳 さけ とり肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト キャベツ	にんにく りんご	パン さとう じゃがいも マーガリン サラダ油	
18 (水)	牛乳	麦入りごはん	すぶた わかめスープ	642 24 19.6	牛乳 ふた肉 うすら わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ 揚げのこ	ピーマン ねぎ	ごめ むぎ サラダ油 でんぶ さとう	ごま
19 (木)	牛乳	麦入りごはん	ふた肉の三味焼き もやしとニラのごまあえ まるわかみそ汁	672 24.9 27.6	牛乳 ふた肉 あぶらあげ ごぼう みそ	ねぎ もやし ニラ にんじん だいこん	ごぼう ごめ むぎ さとう	ごま油	
20 (金)	牛乳	麦入りごはん	ハヤシライス ゆでやさい オレンジ	669 21.5 20.9	牛乳 ふた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ	もやし オレンジ	ごめ むぎ サラダ油 バター 小麦粉	ごま油
24 (火)	牛乳	県産小麦 コッペパン	セルフレイカレーサンド レタス 海藻サラダ ヨーグルト	614 28.2 21.5	牛乳 ふた肉 わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく レタス キャベツ	きゅうり	パン 小麦粉 サラダ油	B日課
25 (水)	牛乳	麦入りごはん	ふた肉のみそづけ焼き おひたし とうふのちゅうかスープ	641 26.1 21.5	牛乳 ふた肉 みそ ごぼう たまご とうふ	キャベツ しょうが もやし にんじん ねぎ	ごめ むぎ さとう でんぶ ごま油		
26 (木)	牛乳	麦入りごはん	いわしのかば焼き からしあえ みそ汁	670 26.8 22.4	牛乳 いわし とうふ わかめ みそ	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ ごめ むぎ サラダ油 でんぶ さとう		
27 (金)	牛乳	ぎょうざめし	とり肉の香味焼き ごまあえ みそ汁	651 25.4 22.5	牛乳 ふた肉 とり肉 みそ あぶらあげ	しょうが しいたけ ニラ かんぴょう ほうれん草	キャベツ にんじん こまつな	ごめ むぎ さとう じゃがいも	

摂取基準：エネルギー 650kcal たんぱく質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

☆ 9月14日は田原西小学校の創立記念日です。9月11日(水)の給食にたにしちゃんが登場します!

