



8月 9月

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

給食の準備を上手にしよう!



日付	こ ん だ て め い		カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
	しゅよく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜		ち 血やにくになる		からだ ちようし 体の調子をとのえる		ちから ねつ 力や熱のもとになる	
28 (水)	ナン	キーマカレー ゆでやさい アセロラゼリー	610 24.9 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ ニンニク しょうが コーン	にんじん セロリー トマト ブロッコリー	ナン マーガリン アセロラゼリー		
29 (木)	むぎいりごはん	いかとやさいのにつけ おひたし にらまんじゅう	652 28.4 14	ぎゅうにゅう うずらたまご	いか	キャベツ にんじん いんげん	もやし たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも にらまんじゅう	むぎ ごま
30 (金)	むぎいりごはん	さばのゆずteriやき からしあえ ひじきのいりに	667 29.5 22.3	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	さば さつまあげ とりにく	ニンニク にんじん えだまめ	ほうれんそう キャベツ	こめ さとう あぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく
2 (月)	むぎいりごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ みそしる	610 28.4 15.8	ぎゅうにゅう みそ	わかめ あぶらあげ	こまつな にんじん しょうが コーン	キャベツ たまねぎ トマト ブロッコリー	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
3 (火)	バンズパン	セルフフィッシュバーガー レタス ミネストローネスープ	673 24.4 26.8	ぎゅうにゅう ベーコン	しろみさかな	レタス セロリー いんげん	たまねぎ トマト しょうが	パン あぶら じゃがいも	マカロニ さとう
4 (水)	むぎいりごはん	すぶた わかめスープ	655 23.8 20.5	ぎゅうにゅう うずらたまご あぶらあげ	ぶたにく ミートボール わかめ	しょうが しいたけ ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ はるさめ あぶら こんにやく	むぎ ごま さとう でんぶん
5 (木)	むぎいりごはん	えびシューマイ チンゲンサイととうふのスープ はるさめとにらのいためもの	656 24.6 19.9	ぎゅうにゅう たまご とうふ	えびしゅうまい ぎゅうにく わかめ	にら しいたけ チンゲンサイ しいたけ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ あぶら
6 (金)	むぎいりごはん	セルフぎゅうどん ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	618 24.5 19.3	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ぎゅうにく	たまねぎ グリーンピース こまつな	ねぎ にんじん	こめ さとう あぶら	むぎ しらたき ごまあぶら
9 (月)	むぎいりごはん	セルフにしよくだん こんさいのすましじる	631 27.7 19.2	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	グリーンピース にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう でんぶん
10 (火)	あさやきコッペ	ラ・フランスジャム しろみさかなのオイルやき ゆでやさい サマーシチュー	667 32.1 23.4	ぎゅうにゅう とりにく	カマス	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	コーン ブロッコリー トマト ニンニク	パン マーガリン あぶら	じゃがいも ジャム
11 (水)	むぎいりごはん	とりにくのこうみやき くるみあえ まろやかみそしる	594 34.3 14.3	ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ	みそ とりにく くるみ	だいこん ごぼう しょうが ほうれんそう	にんじん ねぎ ニンニク もやし	こめ こんにやく	むぎ さとう
12 (木)	むぎいりごはん	タコライス ゴーヤチップス もずくスープ	641 25.3 21.3	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ニンニク トマト レタス	にんじん トマト きゅうり にがうり	こめ あぶら	むぎ
13 (金)	★お月見メニュー むぎいりごはん	やきさかな(さんま) だいこんおろし いなかじる じゅうごやゼリー	723 29.9 24.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ	さんま とうふ	だいこん にんじん こまつな	かんびょう ごぼう	こめ じゃがいも あぶら じゅうごやゼリー	むぎ こんにやく
17 (火)	チーズトースト (くろパン)	プレーンオムレツ ゆでやさい やさいとウインナーのスープに	696 27 29.4	ぎゅうにゅう わかめ ウインナー	チーズ オムレツ	キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ	パン じゃがいも	くろざとう
18 (水)	むぎいりごはん	ぶたにくのパーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため みそしる	678 29.7 24.6	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	ぶたにく とうふ	しょうが ニンニク りんご にんじん	レモン ねぎ ピーマン なめこ	こめ さとう ごま	むぎ あぶら
19 (木)	むぎいりごはん	メキシカンライス トマトとたまごのスープ	613 25.4 18	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	いか たまご	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ニンニク	にんじん コーン トマト	こめ マーガリン	むぎ
20 (金)	むぎいりごはん	あじのアーモンドフライ ポイルキャベツ マーボーやさしいため	685 28.9 21.8	ぎゅうにゅう みそ	あじ ぶたにく	キャベツ ニンニク たまねぎ にんじん	なす しょうが たけのこ いんげん	こめ パンこ こむぎこ	むぎ あぶら アーモンド
24 (火)	こめこパン	チリコンカン ポテトスープ	586 28.4 21.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	だいち ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン	にんじん トマト パセリ	こめこパン じゃがいも	あぶら
25 (水)	むぎいりごはん	ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ(ひじきぱっぱ)	639 25.5 16.7	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら しいたけ チンゲンサイ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ あぶら	むぎ トック
26 (木)	スパゲティ (ナポリタン)	ゆでやさい グレープフルーツ	605 27.5 20.5	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン	にんじん トマト ブロッコリー グレープフルーツ	スパゲティ オリーブオイル	
27 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにくとニンニクのめのオイスターいため とうふいりすましじる アンニンゼリー	603 19.7 17.2	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにく	しょうが しめじ ねぎ こまつな	にんじん たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん アンニンゼリー	むぎ あぶら ごまあぶら
30 (月)	むぎいりごはん	ぶたにくのみそづけやき いそべあえ みそしる	664 26.7 24.1	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	ぶたにく のり わかめ	しょうが キャベツ	ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう	むぎ

給食実施回数 22回【米飯回数 16回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】
※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。