



# 8・9月分給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

給食目標  
 きゅうしよく じゅんぴ じょうず  
**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) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜		ち 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		
30(木)	ナン	キーマカレー ゆでやさい ヨーグルト(いちご)	639 27.6 24.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ セロリー トマト ブロッコリー	ニンニク しょうが コーン	マーガリン あぶら でんぷん	ナン さといも
31(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ためもの	650 27.8 20.5	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	とうふ ウインナー	ねぎ こまつな アスパラ	グリーンピース パセリ コーン	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
3(月)	むぎいりごはん	セルフかきあげどん おひたし よしのじる	649 20.7 20.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび	とりにく いか	キャベツ にんじん こまつな	もやし だいこん	こめ あぶら でんぷん	むぎ さといも
4(火)	チーズトースト (くろしよくぱん)	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	681 28.2 30.7	ぎゅうにゅう たまご	チーズ ウインナー	キャベツ にんじん アスパラ	たまねぎ パセリ コーン	パン じゃがいも	くろさとう
5(水)	むぎいりごはん	とりにくのこうみやき まろやかみそしる もやしとニラのごまあえ	635 22 21.7	ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ	みそ とりにく	ねぎ ニンニク にら だいこん	しょうが もやし にんじん ごぼう	こんにやく むぎ さとう	こめ ごま
6(木)	むぎいりごはん	セルフタコライス ゴーヤチップス もずくスープ	643 25.7 21.3	ぎゅうにゅう チーズ ホタテ	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 にがうり きゅうり	こめ あぶら	むぎ
7(金)	むぎいりごはん	すぶた わかめスープ れいとうパン	675 24.1 20.5	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ	ぶたにく うずらたまご	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン パイナップル	こめ でんぷん さとう はるさめ	むぎ あぶら ごま
10(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 だしバック	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
11(火)	パンズパン	セルフフィッシュバーガー レタス ミネストローネ つぶつぶレモンゼリー	687 29.6 22.3	ぎゅうにゅう しろみさかな	ベーコン	レタス にんじん トマト	たまねぎ セロリー	パン パンこ さとう スパゲティ	こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー
12(水)	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	683 28.6 21.6	ぎゅうにゅう たまご 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 こむぎこ パンこ	むぎ アーモンド あぶら
13(木)	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 オレンジ	643 28 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 オレンジ	しょうが だいこん こまつな	こめ あぶら こんにやく でんぷん	むぎ さとう
14(金)	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	617 25.4 18.4	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	いか たまご	たまねぎ コーン グリーンピース ニンニク	にんじん マッシュルーム トマト	こめ マーガリン	むぎ
18(火)	こめこパン	チリコンカン ゆでやさい てづくりドレ(フレンチ) ピーチゼリー	593 26.6 22.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	だいち ぶたにく	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	こめこパン ゼリー	あぶら
19(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(さけぱっぱ)	644 26.1 17.1	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	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
20(木)	スパゲティ (ナポリタン)	ゆでやさい グレープフルーツ	619 27.5 22	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト グレープフルーツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン	スパゲティ	あぶら
21(金)	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 ぶたにく	にんじん いんげん キャベツ にら	たけのこ しょうが もやし	こめ じゃがいも ごま こむぎこ	むぎ さとう
25(火)	★じゅうごやメニュー あさやきコッペパン	さけのホイルやき ゆでやさい ひじきとたまごのスープ おつきみゼリー	612 30.2 21.7	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき	さけ とうふ たまご	マッシュルーム ほうれんそう コーン いちごジャム	たまねぎ にんじん ブロッコリー	パン おつきみデザート	マーガリン
26(水)	むぎいりごはん	ぶたにくのバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため とうふのすましじる	632 25.7 22	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ	ぶたにく はんぺん	しょうが ニンニク アップルソース にんじん	レモン ねぎ ピーマン ほうれんそう	こめ さとう ごま	むぎ あぶら
27(木)	むぎいりごはん	えびシューマイ はるさめとにらのいたためもの チンゲンサイととうふのスープ	657 24.9 20	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
28(金)	むぎいりごはん	カジキのみそやき いそべあえ いなかじる	655 32.1 19	ぎゅうにゅう みそ とりにく	カジキまぐろ のり とうふ	しょうが ほうれんそう かんぴょう ごぼう	こまつな キャベツ にんじん	こめ さとう こんにやく	むぎ じゃがいも あぶら

給食実施回数 20回【米飯回数 14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。

