



8・9月給食予定献立表



宇都宮市立五代小学校

日 付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	カロリー(kcal) たんぱく(しつ) (g) しつ(g)	お も な ざ い り ょ う						
			血やにくになる(あか)   		体の調子をととのえる(みどり)    		力や熱のもとになる(きいろ)   		
【8月】 30(水)	セルフてりやきハンバーグサンド ゑゅうにゅう ゆでやさい てづくりフレンチドレッシング ミネストローネ	660 27.2 24.6	ぎゅうにゅう とりにく だいす	ぶたにく ベーコン	たまねぎ もやし セロリー	キャベツ にんじん トマト	パン さとう じゃがいも	でんぶん サラダあぶら マカロニ	
31(木)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ (あおじそドレッシング) ミニフィッシュ	658 21.5 17.6	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	とりにく わかめ のり かたくちいわし	たまねぎ しょうが キャベツ	にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	サラダあぶら カレールウ さとう ごま	
【9月】 1(金)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう モロのわふうマリネ こまつなとキャベツのおひたし きりぼしだいこんのにつけ	638 25.9 17.2	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こまつな にんじん	こめ むぎ サラダあぶら	でんぶん さとう ごま	
4(月)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	643 23.5 20.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぶたにく だいす たまご わかめ	キャベツ にんにく えのきたけ	にら たまねぎ しょうが にんじん こまつな きくらげ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	パンこ こむぎこ はるさめ	
5(火)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう いわしのおかか しおこんぶあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	649 24.9 16.2	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	いわし こんぶ	キャベツ にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	さとう じゃがいも しらたき	
6(水)	こめこパン いちごジャム ゑゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい (イタリアンドレッシング) けんさんヨーグルト	648 29.8 24.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	だいす ぶたにく ヨーグルト	いちご たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ	にんじん こまつな	パン さとう ドレッシング サラダあぶら		
7(木)	わかめごはん ゑゅうにゅう にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー じゃがいもとあぶらあげのみそしる	636 24.7 16.8	ぎゅうにゅう だいす たまご あぶらあげ	わかめ ぶたにく みそ	にら キャベツ しょうが にんにく みそ	ねぎ ゴーヤ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう	でんぶん こむぎこ こんにゃく じゃがいも	
8(金)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう のりふりかけ いかのカレーあげ もやしとにらのごまあえ とうがんのスープ	617 26.2 17.7	ぎゅうにゅう とりにく のり	いか かつおぶし	しょうが にんじん しいたけ	もやし とうがん チンゲンさい	にら まっちゃ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	さとう ごま
11(月)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう すどり わかめスープ さけふりかけ	655 27.8 20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	とりにく わかめ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ パプリカ	にんにく たけのこ えのきたけ	ねぎ こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	さとう ごま
12(火)	【ちいきがっこうえんとういつ：まごわやさしいこんだて】 さつまいもいりごはん (むぎいりごはん) ゑゅうにゅう とりにくのねぎみそやき いそべあえ ひじきとツナのもの	676 29.2 22.9	ぎゅうにゅう みそ のり ツナ	とりにく ひじき あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし	ねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ ごま サラダあぶら	さつまいも こんにゃく ごまあぶら	
13(水)	ナン キーマカレー ゑゅうにゅう ゆでやさい (てづくりしょうゆドレッシング) フロースンヨーグルト	682 28.9 24.4	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ セロリー ほうれんそう	にんじん しょうが トマト キャベツ	ナン カレールウ サラダあぶら	バター はるさめ	
14(木)	にしよくどん (むぎいりごはん・とりそぼろ・いりたまご) ぎゅうにゅう とんじる	672 32.8 20.7	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまご ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが だいこん	にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	サラダあぶら でんぶん さといも	
15(金)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう あじフライ (ソース) からしあえ あぶらあげともやしのみそしる なし (あべかじゅえん)	629 24.8 19.0	ぎゅうにゅう 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 なし	にんじん もやし	こめ むぎ こむぎこ さとう	パンこ でんぶん サラダあぶら	
19(火)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため いなかじる アセロラゼリー	682 28.9 19.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん かんぴょう	しょうが ごぼう アセロラ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	さとう こんにゃく	
20(水)	トースト ゑゅうにゅう ミートボールとやさいのカレーに いろいろサラダ	666 24.0 28.2	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり	しょうが にんにく パプリカ	にんじん グリーンピース とうもろこし	パン バター サラダあぶら	さとう じゃがいも
21(木)	セルフえびいかかきあげどん (むぎいりごはん・てんどんのたれ) ぎゅうにゅう キャベツともやしのおひたし なすとさやいんげんのみそしる	671 21.0 22.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ はなかつお	えび みそ	たまねぎ しゅんぎく もやし	にんじん キャベツ なす	ごぼう さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら	
22(金)	ジャンバラヤ (むぎいりごはん) ゑゅうにゅう ジャークチキン ポテトのスープ おこめのとうにゅうパバロアみかんソース	668 28.1 22.6	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ウインナー ベーコン	にんにく セロリー トマト	たまねぎ ピーマン にんじん	こめ むぎ オリーブオイル さとう	サラダあぶら じゃがいも こめこ	
25(月)	ぶたどん (むぎいりごはん) ゑゅうにゅう ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	629 25.5 18.9	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	しらたき さとう	
26(火)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう とりにくのこうみやき キャベツとわかめのごまあえ かんこくふうみそしる	585 29.7 15.2	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	とりにく ぶたにく みそ	しょうが キャベツ にんじん	にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	
27(水)	セルフフィッシュサンド ゑゅうにゅう ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング) ようふうたまごスープ	632 26.9 22.5	ぎゅうにゅう ベーコン	ほき たまご	キャベツ ブロッコリー セロリー	にんじん たまねぎ	パン パンこ でんぶん	こむぎこ サラダあぶら さとう	
28(木)	むぎいりごはん ゑゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため ワンタンスープ かんこくのり	620 25.8 19.7	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく のり	にんじん にんにく もやし	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ワンタン	
29(金)	【じゅうごやこんだて】 むぎいりごはん ゑゅうにゅう いわしのみりんぼし こまつなとキャベツのごまあえ みそけんちんじる おつきみだいふく	736 33.5 15.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	いわし とうふ みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ごま こんにゃく さといも こめこ いんげんまめ さつまいも	



8・9がつのきゅうしょくもくひょう

すききらいしないでたべよう。



《小学校中学年一人1食あたりの学校給食摂取基準》

エネルギー：650Kcal たんぱく質：21～33g 脂質：14～21g 塩分：2g以下

《五代小学校 今月平均》

エネルギー：656Kcal たんぱく質：25.7g 脂質：20.7g 塩分：2.6g

9月15日(金) 針ヶ谷町にある阿部果樹園さんから、梨(豊水または秋月)を届けていただきます。