



9月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日付	献立	ごはん	ふたやくになる(卵)	肉の親子をととのえる(魚)	かや物のもとなる(漬物)	たんぱく質	エネルギー	脂質	食塩	糖質
1(月)	鶏入りごはん	夏休み明け元気登校しよう献立 チキンカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ ミルメーク	牛乳 いわし	とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン	ごめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう ごま ごま油	695	23.5	18.2	2.6
2(火)	鶏入りごはん	セルフかきあげ丼 おひたし さつま汁	牛乳 えび とうふ かつおぶし	とり肉 いわし みそ	こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ しゅんぎく ごぼう	ごめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 さとう さいとも こんにやく	679	23.6	22.2	1.8
3(水)	パン	ドラえもん誕生日献立 暗記パン チョコレート ほんやくこんにやくサラダ サマーシチュー ラムネゼリー	牛乳 ベーコン	とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく コーン	パン チョコレート じゃがいも こんにやく ごま さとう サラダ油	608	24.1	23.9	2.5
4(木)	おひたし	好き嫌い克服メニュー(豆) ひじきごはん タラのねぎ塩焼き おひたし 道産子汁	牛乳 ひじき 大豆 ぶた肉	たら さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	ねぎ もやし にんじん ごぼう コーン	ごめ むぎ さとう サラダ油 こんにやく じゃがいも バター	624	27.9	13.2	2.9
5(金)	鶏入りごはん	宮っ子ランチ セルフメキシカンライス 野菜たっぷりトマトスープ ☆ ウエハース パニラ	牛乳 ベーコン	とり肉 いわし	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ えだまめ	ごめ むぎ バター	632	25.2	17.8	2.2
8(土)	鶏入りごはん	夏野菜のぶた肉炒め ☆ わかめスープ さげばつば	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん なす えのきたけ ズッキーニ しょうが にんにく	ごめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま	625	25.7	20.8	2.5
9(日)	バターロール	イタリアン献立 黒豆きなごクリーム ペンネ・ペスタートレ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン えび チーズ	とり肉 あさり いわし 大豆	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな えだまめ トマト ブロッコリー コーン	パン パスタ サラダ油 さとう	680	25.1	24.9	2.8
10(月)	鶏入りごはん	給食のめあて献立 いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりともやしのおやさい ☆ ぶた肉とじゃがいもの煮つけ	牛乳 いわし	とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ	ごめ むぎ ごま油 ごま サラダ油 さとう しらたき じゃがいも	644	25.5	16.8	1.9
11(火)	鶏入りごはん	世界陸上応援献立 ぶた肉のしょうがやき とつがんのゴマ酢あえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	わかめ かつおぶし とうふ	たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな えのきたけ	ごめ むぎ さとう ごま	608	25.5	17.6	1.8
12(水)	鶏入りごはん	セルフとりそばろ わんたんスープ 豆乳プリン	牛乳 とり肉 豆腐	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ もやし こまつな	ごめ むぎ さとう わんたん	682	25.4	18.4	2.3
16(日)	パン	セルフチキンてり焼きサンド ゆで野菜 ミネストローネ	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん トマト	パン さとう でん粉 じゃがいも マカロニ	631	28.8	18.4	3.2
17(月)	鶏入りごはん	まごわやさしい献立 しいらスタミナ焼き はるさめサラダ 韓国風みそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ かつおぶし	しいら とうふ みそ	にんじん にら キャベツ にんにく えのきたけ もやし ねぎ	ごめ むぎ はるさめ ごま ごま油	610	27.7	18.3	2.1
18(火)	鶏入りごはん	あつやき卵 ぶた肉とあげなす炒め アーモンドサラダ	牛乳 みそ	ぶた肉 卵	なす たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな もやし	ごめ むぎ さとう サラダ油 アーモンド	669	23.5	23.3	1.4
19(水)	鶏入りごはん	セルフ親子丼 まろやかみそ汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 みそ 卵	とり肉 豚あげ かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ごぼう こまつな	ごめ むぎ さとう こんにやく	663	27.5	17.9	2.1
22(土)	五穀ごはん	ぶたキムチ炒め トックスープ	牛乳 ぶた肉	とり肉 卵	にら えのきたけ にんじん チンゲン菜 たまねぎ	ごめ むぎ さとう サラダ油	619	26.2	19.7	2.7
24(月)	鶏入りごはん	シューマイ ごまあえ いり豆腐	牛乳 とうふ	ぶた肉 とうふ	たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ にんじん えだまめ	ごめ むぎ こむぎ粉 さとう ごま サラダ油	642	25.2	20	1.4
25(火)	鶏入りごはん	たいのフライ からしあえ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 たい わかめ あぶらあげ みそ	かつおぶし いわし みそ	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし	ごめ むぎ こむぎ粉 サラダ油	683	29.8	21.2	3.4
26(水)	鶏入りごはん	ぎょうざ風あんかけ丼 田舎汁 まんてん大豆	牛乳 とうふ かつおぶし 大豆	ぶた肉 みそ とり肉	キャベツ えのきたけ しょうが にんにく にんじん ごぼう こまつな	ごめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 でん粉 じゃがいも こんにやく	654	26.4	19.8	2.2
29(土)	鶏入りごはん	ぎょうざロール チャーシュー豆腐 中華コンスープ	牛乳 ぶた肉 卵 ハム みそ	とり肉 豚あげ 卵	たまねぎ もやし にんじん チンゲン菜 ほうれん草 キャベツ にら コーン	ごめ むぎ さとう サラダ油 こむぎ粉 でん粉	661	24.5	19.8	2.1
30(日)	米粉パン	アップル米粉パン トマトミートオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ チキンポトフ	牛乳 とり肉 ベーコン	卵 ベーコン	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ キャベツ いんげん りんご	ごめ こパン じゃがいも さとう でん粉	639	27.7	24.8	2.1

- 都合により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。

★マークがついているメニューは、地域学校園で募集した【おすすめの野菜料理】を参考にしたオリジナル給食です。



	たんぱく質	エネルギー	脂質	食塩
今月の平均摂値	647	25.8	19.7	2.3
小学生中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2