



DE	曜日	お昼ごはん	こんだて	血やぐにになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	かや物のもとになる(黄)	おやつ	たんぱく	し	しほ	たんぱ	たんぱ	たんぱ	
8月			夏休み明けに元気に登校しよう献立	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ					
29 (木)			ひき肉となすのトマトカレー ゆで野菜 ミルメーク(ココア) 	牛乳	ぶた肉 わかめ	たまねぎ なす しょうが ほうれん草	にんじん トマト キャベツ	こめ	むぎ ココア はるさめ	679	21.9	22.1	1.8	
30 (金)			やさしい日 酢鶏 わかめスープ やさしいりかけ	牛乳	ぶた肉 とり肉 わかめ	しょうが にんじん たけのこ 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ ピーマン えのきたけ	こめ	むぎ でん粉 さとう サラダ油 ごま	618	23.4	18.4	2.0	
9月			豚肉のしょうが焼き とうがんのごま酢あえ 韓国風みそ汁	牛乳	みそ わかめ ぶた肉 かつおぶし とうふ	しょうが にんじん にんじん ねぎ	とうがん きゅうり コーン もやし	こめ	むぎ さとう ごま	617	25.2	20.1	2.1	
3 (火)			いちごジャム ゆで野菜 オムレツ(トマトミート) わんたんスープ	牛乳	わかめ ぶた肉 とうふ 卵	キャベツ こまつな レーズン	にんじん もやし ねぎ	パン	むぎ はるさめ	661	23.8	21.3	3.3	
4 (水)			シューマイ ゴーヤチャンフルー 味噌汁	牛乳	卵 豚肉 あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ こまつな	たまねぎ しょうが こまつな	ごはん	むぎ さとう じゃがいも サラダ油	603	23.2	16.7	2.6	
5 (木)			スパゲティーミートソース こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉 チーズ	にんじん にんにく トマト えだまめ	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	スパゲティー サラダ油 こむぎ粉 こんにゃく		732	27.6	25.3	2.1	
6 (金)			フルコギ風炒め物 かき玉汁	牛乳	ぶた肉 なまあげ 卵	たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが	にんじん もやし こまつな にんにく	こめ	むぎ ごま油 ごま さとう	641	25.0	20.3	3.6	
9 (月)			さばの香辛焼き おひたし 味噌汁	牛乳	さば かつおぶし わかめ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく	もやし キャベツ えのきたけ	こめ	むぎ さとう ごま じゃがいも	598	26.7	15.6	2.3	
10 (火)			セルフテリヤキチキンバーガー ゆで野菜 ミネストローネスープ	牛乳	とり肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	もやし たまねぎ	パン	マカロニ さとう じゃがいも サラダ油	633	31.0	18.9	3.4	
11 (水)			ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁	牛乳	豚肉 ベーコン かつおぶし 油あげ	たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ	にんじん しょうが こまつな だいこん	ごはん	サラダ油 ごま油 でん粉 こんにゃく	729	26.3	23.3	2.2	
12 (木)			めあて 食卓と健康について考えよう いわしの味噌煮 きゅうりともやしのおやさい 豚肉とじゃがいもの煮つけ	牛乳	ぶた肉 いわし まぐろツナ	もやし にんじん きゅうり えだまめ	たまねぎ きゅうり	こめ	むぎ ごま油 サラダ油 しらたき ごま	684	25.6	22.0	2.0	
13 (金)			セルフかき揚げ丼 (えび・いか) おひたし みぞ汁	牛乳	みそ あぶらあげ かつおぶし えび いか	キャベツ にんじん きやいんげん	もやし なす たまねぎ	こめ	むぎ サラダ油	658	20.8	22.3	2.3	
17 (火)			十五夜献立 いわしのみりん干し ごまあえ みぞけんちん汁 お月見デザート 	牛乳	みそ とうふ いわし かつおぶし	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん さといも	こめ	むぎ ごま さとう こんにゃく サラダ油	619	22.9	16.7	1.9	
18 (水)			好きな克服メニュー(豆) 米粉パン チリコンカン ゆで野菜 	牛乳	ヨーグルト ベーコン ぶた肉 だいず	たまねぎ トマト えだまめ キャベツ	にんじん たまねぎ もやし	米粉パン	サラダ油	537	25.7	21.9	2.2	
19 (木)			餃子ロール にらと春雨の炒め物 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳	ぶた肉 とうふ わかめ	たまねぎ しょうが えのきたけ	チンゲン菜 にんじん	こめ	はるさめ サラダ油	637	22.9	20.3	2.3	
20 (金)			チキンカレー 海藻サラダ ミニフィッシュ	牛乳	とり肉 わかめ	キャベツ えだまめ にんじん	コーン たまねぎ にんにく	こめ	むぎ サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも	646	21.7	17.0	2.5	
25 (水)			メキシカンライス トマトと卵のスープ	牛乳	卵 とり肉 ベーコン いか	にんじん コーン えだまめ マッシュルーム	にんにく	ごはん	むぎ サラダ油	637	25.2	17.6	2.2	
26 (木)			セルフ豚丼 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物	牛乳	ぶた肉 油あげ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ えだまめ	こめ	むぎ さとう サラダ油 しらたき	641	25.5	20.2	2.5	
27 (金)			豚キムチ トックスープ	牛乳	卵 ぶた肉 とり肉 わかめ	にら ねぎ キャベツ チンゲン菜	にんじん しいたけ	こめ	むぎ サラダ油 トック	612	23.8	17.9	5.3	
30 (月)			モロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モロ さつまあげ	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん	こめ	むぎ サラダ油 でん粉 さとう ごま	610	25.1	15.3	2.2	

- 数値は児童 8 歳～11 歳（中学年）の基準値で計算してあります。
小学生・中学年 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準
（エネルギー 650 kcal、たんぱく質 24 g、脂質 19.5 g）
- 事情により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域食園または宇都宮産、栃木県産を使用しています。