

P 8·9月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

| | | | 1 | | | | | - | L | | 于都召巾 | | | |
|-------|----------------|-------------|--|--------------------|----------------|----------------|---------------|------------------|-----------|-------|---------|-------|--|------------|
| 0KB | Letze | 0340 | こんだて | 血中にく | になる(余) | 体の調子をと | とのえる (株) | 力や酸のも | とになる(黄色) | 80925 | eway t | LIES | 2,441 | 教人教人 |
| 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 | | | | | |
| (本 | 9 | 31/7 | ひき肉となすのトマトカレー ゆで野菜 | | | なす | トマト | サラダ油 | ココア | 679 | 21. 9 | 22. 1 | 1.8 | E |
| (-1- | 表入り ごはん | 牛乳 | ぎルダーク(ココア) 😩 🍣 | | | しょうが | キャベツ | はるさめ | | 015 | 21.0 | 22.1 | 1.0 | VC. |
| | ごはん | | | | | ほうれん草 | | | | | | | | |
| | | | やさいの日 | 牛乳 | ぶた肉 | しょうが | たまねぎ | こめ | むぎ | | | | | |
| 0 (金) | Θ | 31.7 | 酢鶏 わかめスープ | とり肉 | わかめ | にんじん | しいたけ | でん粉 | さとう | 618 | 23. 4 | 18, 4 | 2.0 | Æ |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | やさいふりかけ | | | たけのこ | ピーマン | サラダ油 | ごま | 010 | 20. 1 | 10.1 | 2.0 | VC. |
| | ごはん | 7-70 | | | | 赤ピーマン | えのきたけ | | | | | | <u> </u> | |
| 9月 | | - | Man of States | 牛乳 | ዝ ሂ | しょうが | とうがん | こめ | むぎ | | | | 1 | |
| 2 (月) | Θ | \$19 | 豚肉のしょうが焼き とうがんのごま酢あえ | わかめ | ぶた肉 | にんじん | きゅうり | さとう | ごま | 617 | 25. 2 | 20. 1 | 2.1 | Æ |
| | 麦入りごはん | 牛乳 | 韓国風みど汁 | かつおぶし | とうふ | コーン | もやし | | | | | | 1 | W |
| | ごはん | | | | | ねぎ | | | | | | | | |
| | _ | | いちごジャム | 牛乳 | わかめ | キャベツ | にんじん | パン | むぎ | | | | 1 | |
| 3 (火) | <u> </u> | 31/7 | ゆで野菜 | ぶた肉 | とうふ | こまつな | もやし | はるさめ | | 661 | 23.8 | 21.3 | 3. 3 | |
| | パン | 牛乳 | オムレツ(トマトミート) わんたんスープ | 卵 | | レーズン | ねぎ | | | | | | 1 | |
| | | | 1//10/10/10/2 | | | | | | | | | | └ | |
| | 13 | | シューマイ | 牛乳 | 卵 | にがうり | たまねぎ | ごはん | むぎ | | | | | |
| 4 (水) | 9 | 10 | ゴーヤチャンプルー | 豚肉 | あぶらあげ | こまつな | | さとう | じゃがいも | 603 | 23. 2 | 16.7 | 2.6 | 13 |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | 味噌汁 | かつおぶし | a⊬£ | | | サラダ油 | | | | | | 4 |
| | | | | 44.50 | | 1-1-10-1 | h - h - h - M | | - 1 1/40 | | | | - | |
| | | | スパゲティーミートソース | 牛乳 | ぶた肉 | にんじん | たまねぎ | スパゲティー | | | | | | |
| 5 (木) | 400 | \$17 | こんにゃくサラダ | チーズ | | にんにく | しょうが | サラダ油 | こんにやく | 732 | 27.6 | 25. 3 | 2.1 | |
| | めん | 牛乳 | 冷凍みかん | | | トマト | キャベツ | | | | | | | |
| | | | | 小 倒 | ぶた中 | えだまめ | コーン | ~ <i>M</i> | + n 3F | | | | — | |
| | 0 | | プルコギ風妙め物 | 牛乳 かまねげ | ぶた肉 卵 | たまねぎ にら | にんじん まや1 | こめ ごま油 | むぎ デキ | | | | | |
| (金) | | \$1.7 | かき玉汁 | なまあげ | 911 | にら しいたけ | もやし | | ごま | 641 | 25. 0 | 20.3 | 3.6 | |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | | | | | こまつな | さとう | | | | | | |
| | <u> </u> | 1 | | 牛乳 | + 1# | しょうが たまねぎ | にんにく | 7# | +1.3F | | | | | |
| | 0 | | さばの香辛焼き | 午乳 かつおぶし | さば | たまねさ にんじん | もやし キャベツ | こめ さとう | むぎ ごま | | | | | |
| 9 (月) | | S17 | おひたし | かつおふし | ਗਦ | こまつな | キャベツ えのきたけ | さとう じゃがいも | | 598 | 26.7 | 15.6 | 2.3 | (F |
| | 五穀 ごはん | 牛乳 | 味噌汁 | 4211-07 | | こまつな | んいさんり | C.444.6 | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | とり肉 | キャベツ | もやし | パン | マカロニ | | | | 1 | |
| | | 7 | セルフテリヤキチキンバーガー | ベーコン | CYM | にんじん | たまねぎ | さとう | じゃがいも | | | | | |
| (火) | | SLO | ゆで野菜 | | | トマト | 1-2440 | サラダ油 | 0 40410 | 633 | 31.0 | 18.9 | 3.4 | (E |
| | パン | 牛乳 | ミネストローネスープ | | | 1. 4 1. | | ップク曲 | | | | | | |
| | | | | 4.41 | NF | 5 - 5 - 5 - 50 | 1-1 10 1 | | 11 = 1834 | | | | 1 | |
| | (3) | N | 5. + m 1 87 45.0 + 1 4.1 44 | 牛乳 | 豚肉 | たまねぎ | にんじん | ごはん | サラダ油 | | | | 1 | |
| 1 (水 | | <u> 217</u> | ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁 | ベーコン | かつおぶし | ごぼう | しょうが | ごま油 | でん粉 | 729 | 26.3 | 23. 3 | 2.2 | OE. |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | 1K-9K-07-9 &- 071 | 油あげ | | キャベツ | こまつな | こんにゃく | | | | | | - |
| | | | めあて 食事と健康について考えよう | 44.51 | 7+m | えのきたけ | だいこん | 2 2 | 4. 37 | | | | \vdash | |
| | 0 | ~ | いわしの味噌煮 | 牛乳 いわし | ぶた肉 | もやし | たまねぎ | こめ | むぎ | | | | | |
| 2 (木) | 9 | 317 | きゅうりともやしのおやさい | いわし | まぐろツナ | にんじん | きゅうり | ごま油 | サラダ油 | 684 | 25.6 | 22.0 | 2.0 | 03 |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | 豚肉とじゃがいもの煮つけ | | | えだまめ | | しらたき | ごま | | | | 1 | - |
| | | | | 牛乳 | ዝ ሂ | キャベツ | もやし | こめ | むぎ | | | | <u> </u> | |
| | 0 | | セルフかき揚げ丼 | | かつおぶし | にんじん | なす | サラダ油 | 6.5 | | | | 1 | |
| 3 (金) | | SUG | (えび・いか) おひたし | えび | いか | さやいんげん | | リノク曲 | | 658 | 20.8 | 22.3 | 2.3 | Uā. |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | みそ汁 | 2.0 | V ·/// | 6 (1.00) | 1-2440 | | | | | | 1 | |
| | | | 十五夜献立 | 牛乳 | # £ | こまつな | キャベツ | こめ | むぎ | | | | <u> </u> | |
| | 0 | | いわしのみりん干し 🌼 🤇 🤏 | | いわし | にんじん | だいこん | ごま | さとう | | | | | |
| 7 (火) | | 500 | ごきあえ | かつおぶし | | ごぼう | さといも | こんにゃく | | 619 | 22.9 | 16. 7 | 1.9 | Uā. |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | みそけんちん汁 お月見デザート | | | | | | | | | | | _ |
| | | | 好き嫌い克服メニュー(豆) | 牛乳 | ヨーグルト | たまねぎ | にんじん | 米粉パン | サラダ油 | | | | | |
| | (LA) | | 米粉パン // | ベーコン | ぶた肉 | トマト | えだまめ | | | | | | | ~ |
| 8 (水) | | 847 | チリコンカン ター・グーク クログラス クログラス クログラス クログラス アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア | だいず | | キャベツ | もやし | | | 537 | 25.7 | 21.9 | 2. 2 | Ja. |
| | パン | 牛乳 | ゆで野来 | | | | | | | | | | | |
| | | _ | | 牛乳 | ぶた肉 | たまねぎ | チンゲン菜 | こめ | はるさめ | | | | | |
| | 0 | 10 | 餃子ロール | とうふ | 卵 | しょうが | にんじん | サラダ油 | | | | | | |
| (木) | | | にらと春雨の妙め物 チンゲン菜と豆腐のスープ | わかめ | | えのきたけ | | | | 637 | 22.9 | 20.3 | 2.3 | |
| | パン | 牛乳 | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | | | | | | | | | | |
| | | <u> </u> | | 牛乳 | とり肉 | キャベツ | コーン | こめ | むぎ | | | | | |
| n | 9 | 310 | チキンカレー | いわし | わかめ | えだまめ | たまねぎ | サラダ油 | ごま油 | 0.10 | 07. 7 | 17.0 | 0.5 | E |
| 0 (金) | | 牛乳 | 海藻サラダ ミニフィッシュ | | | にんじん | にんにく | ごま | じゃがいも | 646 | 21.7 | 17. 0 | 2.5 | VE. |
| | 麦入り ごはん | 4乳 | | | | <u>L</u> | | | | | L | | L | 1 T |
| | | _ | | 牛乳 | 椰 | にんじん | にんにく | ごはん | むぎ | | | | | |
| 5 (水) | | 110 | メキシカンライス | とり肉 | ベーコン | コーン | えだまめ | サラダ油 | | 637 | 25. 2 | 17. 6 | 2. 2 | E |
| | 麦入り ごはん | 牛乳 | トマトと卵のスープ | いか | | マッシュルー | - A | | | 001 | 20.2 | 21.0 | 2.2 | V. |
| | ごはん | -76 | | | | | | | | | | | | |
| | | <u></u> | -u -m- | 牛乳 | ぶた肉 | たまねぎ | ねぎ | こめ | むぎ | | | | | |
| (木) | 0 | 110 | セルフ豚丼 冷奴 | 油あげ | ちりめんじゃこ | にんじん | えだまめ | さとう | サラダ油 | 641 | 25, 5 | 20. 2 | 2.5 | F |
| | 麦入り ごはん | 生旬 | 小松菜とじゃこの炒め物 | | | こまつな | | しらたき | | 0.11 | 20.0 | 20.2 | 2.0 | C |
| | ごはん | 一孔 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 牛乳 | 卵 | にら | にんじん | こめ | むぎ | | | | | |
| 7 (金) | 9 | 31/2 | 豚キムチ | ぶた肉 | わかめ | ねぎ | キャベツ | サラダ油 | トック | 612 | 23. 8 | 17. 9 | 5.3 | E |
| | るなり | 牛乳 | トックスープ | とり肉 | | チンゲン菜 | しいたけ | | | 012 | 20.0 | 41.3 | 0.3 | C |
| | ごばん | T-76 | | | | | | | | | <u></u> | | | |
| | | | | 牛乳 | モロ | たまねぎ | こまつな | こめ | むぎ | | | | | |
| | | _ | | 1 | | | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 0 / | | 310 | モロの和風マリネ | さつまあげ | | キャベツ | にんじん | サラダ油 | でん粉 | | | | ļ. | # be 1 |
| 0 (月) | 会かり さばん | Sin | モロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ | さつまあげ | | キャベツ だいこん | にんじん | サラダ油 さとう | でん粉 ごま | 610 | 25. 1 | 15. 3 | 2.2 | (a |

 [○] 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650kcal,たんぱく質24g,脂質19.5g)
事情により献立が変更になることがあります。
大字は地域農園または字都宮産・栃木県産を使用しています。