



8・9月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日付	お弁当	こんだて	魚や肉になる(肉)	卵の卵やととのえる(卵)	油や脂の油になる(油)	おやつ	たんぱく	し	し	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく
30 (水)		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	636	19.6	19.2	2	
		わかめ	バター	なす	トマト	サラダ油	ココア						
31 (木)		野菜の日献立	牛乳	ぶた肉	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	641	26.3	18.9	2.4	
		とり肉	わかめ	にんじん	しいたけ	でん粉	さとう						
1 (金)		酢鶏 わかめスープ 野菜ふりかけ	牛乳	みそ	キャベツ	もやし	こめ	むぎ	664	20.8	22.3	2.4	5年 
		あぶらあげ	かつおぶし	にんじん	なす	サラダ油	ごま						
4 (月)		セルフかき揚げ丼 (えび・いか) おひたし みそ汁	牛乳	みそ	キャベツ	もやし	こめ	むぎ	614	23.8	20.5	1.9	6年
		あぶらあげ	かつおぶし	にんじん	なす	サラダ油							
5 (火)		さばの味噌煮 磯辺和え 豆腐入りすまし汁	牛乳	わかめ	キャベツ	にんじん	こめ	むぎ	649	31.7	19.1	3.4	2年 
		かつおぶし	とうふ	ほうれん草	のり	さとう	じゃがいも						
6 (水)		パンズパン セルフデリヤキチンバーガー ゆで野菜 ミネストローネスープ	牛乳	とり肉	キャベツ	もやし	パン	マカロニ	667	19.7	20.2	2.6	1年
		ベーコン		にんじん	たまねぎ	さとう	じゃがいも						
7 (木)		じゃこカツ いっちゃんの元気サラダ みそ汁	牛乳	じゃこ	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ	685	30.6	22	3.2	
		みそ	とうふ	にんじん	コーン	さとう							
8 (金)		セルフかき揚げ丼 (えび・いか) おひたし みそ汁	牛乳	みそ	キャベツ	もやし	こめ	むぎ	660	25.7	20.4	2.7	
		あぶらあげ	かつおぶし	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
11 (月)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	633	26.5	16.4	2.5	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
12 (火)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
13 (水)		米粉パン チリコンカン ゆで野菜 県産ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	たまねぎ	にんじん	米粉パン	サラダ油	563	28.3	13.8	1.5	
		ベーコン	ぶた肉	トマト	えだまめ	アーモンド							
14 (木)		じゃこカツ いっちゃんの元気サラダ みそ汁	牛乳	じゃこ	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ	685	31.7	19.1	3.4	
		みそ	とうふ	にんじん	コーン	さとう							
15 (金)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	694	28.9	22.9	3.4	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
20 (水)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	635	26.5	16.4	2.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
21 (木)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
22 (金)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
25 (月)		米粉パン チリコンカン ゆで野菜 県産ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	たまねぎ	にんじん	米粉パン	サラダ油	685	31.7	19.1	3.4	
		ベーコン	ぶた肉	トマト	えだまめ	アーモンド							
26 (火)		じゃこカツ いっちゃんの元気サラダ みそ汁	牛乳	じゃこ	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ	694	28.9	22.9	3.4	
		みそ	とうふ	にんじん	コーン	さとう							
27 (水)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	635	26.5	16.4	2.5	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
28 (木)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
29 (金)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
30 (水)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	685	30.6	22	3.2	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
31 (木)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	660	25.7	20.4	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
1 (金)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	633	26.5	16.4	2.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
2 (火)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
3 (水)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
4 (木)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	685	31.7	19.1	3.4	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
5 (金)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
6 (土)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
7 (日)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	685	30.6	22	3.2	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
8 (月)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	660	25.7	20.4	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
9 (火)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	633	26.5	16.4	2.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
10 (水)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
11 (木)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
12 (金)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	685	31.7	19.1	3.4	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
13 (土)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
14 (日)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
15 (月)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	685	30.6	22	3.2	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
16 (火)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	660	25.7	20.4	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
17 (水)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	633	26.5	16.4	2.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
18 (木)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
19 (金)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
20 (土)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	685	31.7	19.1	3.4	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
21 (日)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
22 (月)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
23 (火)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	685	30.6	22	3.2	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
24 (水)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	660	25.7	20.4	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
25 (木)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	633	26.5	16.4	2.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
26 (金)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
27 (土)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	563	28.3	13.8	1.5	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
28 (日)		セルフ豚丼 冷奴 小松菜ときのこのゴマみそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	685	31.7	19.1	3.4	
		わかめ	みそ	にんじん	えだまめ	さとう	ごま						
29 (月)		モーロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮つけ	牛乳	モーロ	たまねぎ	ごまつな	こめ	むぎ	606	30	21.7	2.7	
		あぶらあげ	さつまあげ	キャベツ	にんじん	サラダ油	でん粉						
3													

- 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。
- 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。