



8月9日

よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名		主な材料			栄養素				
		主食	牛乳	副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
28	月	ごはん	○	ハヤシライス こんにやくサラダ ガリガリくん(ソーダ)	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ こんにやく ごま ごまあぶら ガリガリくん	ぎゅうにゅう ぶたにく バター わかめ	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ とうもろこし マッシュルーム トマト	683	21.1	19.4	2.6
29	火	ごはん	○	セルフとりそぼろどん いなかじる	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう かんぴょう しいたけ	680	34.4	18.2	2.3
30	水	ごはん	○	セルフこうやどろふ いわしのうめじょうゆに そあえ	こめ むぎ さとう こんにやく い サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどろふ あぶらあげ のり いわしのうめじょうゆに	にんじん ほうれんそう ごぼう しいたけ きゃべつ	635	29.4	17.4	2.0
31	木	ごはん	○	ソトックあえ チョコレートサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶんこ ごま トック サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ のり	にんじん ほうれんそう きゃべつ ねぎ にんにく	696	26.6	20.9	2.1
1	金	スパゲティ	○	ミートソース こんにやくかいそうサラダ てづくりドレッシング	スパゲティ サラダあぶら マーガリン こむぎこ ごま こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト とうもろこし にんにく しょうが	644	27.8	19.6	2.4
4	月	ごはん	○	とりにくのこうみやき もやしときゃべつのおひたし	こめ むぎ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく く とうふ みそ	にんじん きゃべつ もやし にんにく しょうが	638	23.8	20.8	2.1
5	火	ごはん	○	あつやきたまご ぶたにくとあげなすいため まあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく みそ	なす とうがん たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ビーマン あかビーマン	583	23.0	14.6	1.3
6	水	ごはん	○	セルフかきあげどん おひたし みそしる んでんたいず	こめ むぎ さとう サラダあぶら ま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ まんでんたいず	なす たまねぎ にんじん きゃべつ もやし さやいんげん やさいかきあげ	645	20.5	19.1	2.5
7	木	ごはん	○	かわいいのさんみやき おひたし ひじきとだいにいりに	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう かわいい とりにく ひじき だいに あぶらあげ	にんじん きゃべつ もやし ねぎ こまつな	565	27.2	12.9	1.7
8	金	パンズパン	○	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ ネストローネスープ	パンズパン サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ だいに	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ トマト	568	25.1	14.2	2.0
11	月	ごはん	○	さばのしおやき やさいのこんにやくじょうゆあえ ごもくにまめ	こめ むぎ ごまあぶら ざらめ こんにやく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいに さつまあげ	にんじん もやし きゃべつ ごぼう にんにく しょうが	613	27.3	18.3	1.6
12	火	ごはん	○	キーマカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく バター ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー にんにく しょうが とうもろこし トマト セロリ	643	22.2	19.2	2.5
13	水	ごはん	○	スタミナやき からしあえ みそしる	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン ほう れんそう もやし きゃべつ にんにく しょうが	618	27.2	19.2	2.5
14	木	ごはん	○	ヤンニョムチキン だいにやしのみちまにあえ トックススープ	こめ むぎ でんぶんこ ごま サラダあぶら トック	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ いら にんにく しょうが しいたけ	689	25.0	20.6	2.2
15	金	ごまメロンパン	○	チリコンカン ゆでやさい てづくりドレッシング	こめこパン サラダあぶら こむぎこ すりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいに バター	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな マッシュルーム トマト	581	24.8	26.5	2.0
19	火	ごはん	○	いわしのしょうがに きゅうりのキムチあえ たにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのしょうがに	とうがん たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが	663	24.3	19.5	1.7
20	水	ごはん	○	すどり わかめのスープ ふりかけ	こめ むぎ でんぶんこ ラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール わかめ じきふりかけ	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	634	27.1	17.9	2.5
21	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき うがののたまごあえ しる	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	とうがん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし しょうが	637	26.9	18.2	2.3
22	金	コッペパン	○	セルフやきそばサンド トマトとたまごのスープ	コッペパン ちゅうかめん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご バター のり	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト にんにく	645	27.6	18.3	3.5
25	月	ごはん	○	チキンカレー かいそうサラダ てづくりドレッシング クルトげんきヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ かいそうサラダ ヤクルトげんきヨーグルト	とうがん たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし にんにく	686	21.5	18.4	2.5
26	火	ごはん	○	ひきにくとやさいどん んさいのすましじる	こめ むぎ ごまあぶら でんぶんこ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶらあげ	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	613	24.1	18.9	2.1
27	水	ごはん	○	ぎょうざロール にらとほろさめのためもの こまつなとうふのスープ	こめ むぎ ぎょうざロール サラダあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな いら えのきたけ しいたけ しょうが	639	25.3	18.6	2.1
28	木	あげパン (ココア)	○	じゃがいものそぼろに ゆでやさい	コッペパン サラダあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ココア	とうがん にんじん きゃべつ とうもろ こし ブロッコリー	627	24.3	16.7	2.1
29	金	ごはん	○	～十五夜メニュー～ いわしのピリカラどん みそけんちんじる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう こんにやく さといも つきみデザート	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	とうがん にんじん きゅうり だいこん ごぼう しょうが	650	24.4	15.7	2.0

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.1g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★太字は地産の食材です。

○9月29日は十五夜献立です。

○グリーンカーテンでできた冬瓜を給食で出していきます！

おたのしみに！☺

給食実施回数 24回
米飯実施給食 19回
米粉パン使用回数 1回
県産小麦使用回数 3回
地域学校園共通献立回数 16回