



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
8	月	ごもくごはん	○	しろみぎかなのさんみやき ごまずあえ すましじる	こめ むぎ しらたき さとう ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう カレイ とりにく とうふ あぶらあげ	きゃべつ たけのこ しいたけ にんじん ねぎ かんぴょう とうもろこし ほうれんそう	588	28.3	14.1	2.2
9	火	わかめごはん	○	あつやきたまご いそべあえ ひじきのいりに	こめ むぎ サラダあぶら ざらめ こんにやく	ぎゅうにゅう たまごやき ひじき さつまあげ あぶらあげ とりにく のり たきこみわかめ	きゃべつ ほうれんそう にんじん	584	22.0	16.2	3.2
10	水	ごはん	○	キーマカレー こんにやくサラダ あおじそドレッシング	こめ むぎこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく バ ター ヨーグルト スキムミルク かいそうサラダ	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ トマト とうもろこし にんにく しょうが	661	22.6	20.1	2.8
11	木	ごはん	○	ぶたキムチいため とうふいりかきたまじる ウエハース	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ ウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	きゃべつ にら しいたけ にんじん たまねぎ	611	24.3	18.4	1.9
12	金	あげぼん	○	ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	コッペパン サラダあぶら さとう グラニューとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ミートボール ミルクココア ココア	きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー	650	23.0	21.2	2.6
15	月	ごはん	○	チキンカレー ゆでやさい おいわいゼリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく カレールウ	きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく ブロッ コリー とうもろこし	646	18.9	16.9	2.2
16	火	ごはん	○	ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい みそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ みそ	きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ	606	21.6	15.4	2.8
17	水	ごはん	○	セルフにしよくだん こんさいのすましじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶんここんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん だいこん ごぼう こまつな しょうが	610	28.2	16.7	2.1
18	木	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし とさに	こめ むぎ サラダあぶら さとう こむぎここんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あおのり	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	619	26.1	14.2	2.4
19	金	スパゲティ	○	〜トマトきゅうしよく〜 チキントマトソース はるさめサラダ けんさんヨーグルト	スパゲッティ サラダあぶら ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー こなチーズ ヨーグルト	きゃべつ トマト(うつのみやさん) にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく	642	23.5	18.5	2.4
22	月	ごはん	○	すどり ワタンスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ワタん でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ミートボール	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ もやし ビーマン あかビーマ ン	686	29.1	19.3	2.4
23	火	ごはん	○	モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう モロ なまあげ しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	639	25.9	18.9	1.9
24	水	ごはん	○	セルフかきあげどん てんつゆ(てづくり) ごまあえ わかたけじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ	きゃべつ ほうれんそう にんじん たけのこ やさいかきあげ	620	16.6	21.3	2.1
25	木	ごはん	○	〜トマトきゅうしよく〜 とりにくのみそトマトチーズやき おひたし とうふいりかきたまじる	こめ むぎ でんぶんこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご チーズ	きゃべつ トマト(うつのみやさん) レモン ほうれんそう パセリ もやし にんじん たまねぎ	635	33.6	18.1	2.5
26	金	ツナトースト	○	こんにやくサラダ てづくりドレッシング ポテトスープ	しよくぼん マヨネーズ ごま マーガリンこんにやく ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かいそうサラダ シーチキンフレーク	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし マッシュルーム	660	24.4	26.7	3.3
29	月	<h2 style="text-align: center;">しょうわのひ</h2>									
30	火	ピピンパどん	○	キャベツスープ オレンジゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	きゃべつ にんじん ほうれんそう もやし たまね ぎ にんにく	605	24.4	15.7	2.3

★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18.10g 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。

給食実施回数	16回
米飯実施給食	13回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	2回
地域学校園共通献立回数	10回