



よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

献立名				主な材料			栄養素				
日	曜日	主食	牛乳	副食	熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
								kcal	g	g	g
30	金	あげパン	○	じゃがいものそぼろに かいそうサラダ てづくりドレッシング	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ココア かいそうサラダ	きゅうり にんじん きゃべつ とうもろこし	665	22.8	23.3	2.5
2	月	ごはん	○	ひきにくとやさいのあんかけどん いなかじる	こめ むぎ ごまあぶら でんぶんこ こんにやく じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ ごぼう かんぴょう しょうが	685	27.9	21.8	2.2
3	火	ごはん	○	ごもくあつやきたまご おひたし ぶたにくとあげなすのいためもの	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 ピーマン たまねぎ にんじん きゃべつ もやし	622	23.1	18.9	1.3
4	水	ごはん	○	～なしきゅうしょく～ すとり わかめスープ なし	こめ むぎ はるさめ さとう サラダあぶら ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ミートボール わかめ	なし ピーマン しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	654	26.3	17.7	2
5	木	ごはん	○	しろみざかなのさんみやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	こめ むぎ ごま さとう こんにやく ざらめ	ぎゅうにゅう カレイ だいず さつまあげ ぶたにく	ねぎ もやし きゃべつ にんじん にんにく ごぼう	597	27.4	14.9	1.9
6	金	こめこパン	○	チリコンカン ゆでやさい けんさんヨーグルト	こめこパン サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ けんさんヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ とうもろこし トマト	620	28.3	24.9	2.4
9	月	ごはん	○	セルフかきあげどん てんつゆ おひたし みそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう かきあげ みそ あぶらあげ	なす きゃべつ もやし にんじん たまねぎ	641	19.8	21.4	2.3
10	火	ごはん	○	～トマトきゅうしょく～ ひきにくとなすのトマトカレー 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 はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす しょうが たまねぎ トマト にんじん もやし きゃべつ	648	21.8	19.8	1.6
11	水	ごはん	○	あじフライ からしあえ みそしる アセロラゼリー	こめ むぎ ごま サラダあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん きゃべつ もやし	641	22.3	17.2	2.3
12	木	ごはん	○	セルフこうやどうふ あつやきたまご いそべあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ たまごやき のり	にんじん しいたけ ごぼう ほうれんそう きゃべつ	591	23.7	16.4	1.8
13	金	スパゲティ	○	ミートソース こんにやくサラダ てづくりドレッシング	スパゲティ サラダあぶら 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	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし	649	27.5	20.5	2.6
16	月	敬老の日									
17	火	ごはん	○	～じゅうごやメニュー～ いわしのかばやき ごまあえ みそけんちんじる つきみゼリー	こめ むぎ でんぶんこ さとう サラダあぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん きゃべつ かんぴょう だいこん ごぼう こまつな	753	27.1	22.3	2.6
18	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき おひたし かんこくふうみそしる	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ みそ くきわかめ みそ	にんにく こまつな きゃべつ もやし にんじん ねぎ	635	22.6	21.3	2.1
19	木	ごはん	○	メンチカツ さつぱりあえ とうふいりかきたまじる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ のり たまご	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ	659	22.2	22.9	2.0
20	金	あげパン	○	ビーフンカレーソーテー やさいスープ	コッペパン サラダあぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ココア ぶたにく いか とり ぶたにく	ピーマン こまつな たまねぎ きゃべつ にんじん しいたけ もやし	729	28.4	26.0	2.7
23	月	振替休日									
24	火	ごはん	○	ハヤシライス ゆでやさい てづくりドレッシング ウエハース	こめ むぎ サラダあぶら こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく パター スキムミルク ウエハース	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゃべつ ブロッコリー とうもろこし	674	21.8	20.3	2.3
25	水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき とうがんのごますあえ みそしる	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 わかめ みそ	とうがん きゅうり たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし こまつな	637	25.6	18.0	2.1
26	木	ごはん	○	いわしのうめに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう サラダあぶら しらすたき	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	とうがん きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	662	24.8	16.4	1.8
27	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 サマーシチュー	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう フィレオフィッシュ とり ぶたにく	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト にんにく	710	30.7	24.2	2.8
30	月	ごはん	○	セルフにしよくどん こんさいのすましじる レモンゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく でんぶんこ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご	とうがん こまつな しょうが にんじん ごぼう	656	28.2	19.2	2.2

★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17日は十五夜献立です。

○今月から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！

○トマト給食に代わりに今月から、梨給食を実施します。

給食実施回数 20回
米飯実施給食 15回
米粉/パン使用回数 1回
県産小麦使用回数 3回