



給食献立予定表

宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		カ や 熱 の も と に な る	
29 (木)	こめこパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト	641 28 25 2.1	ぶた肉	牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 ブロッコリー	トマト キャベツ とうもろこし	こめ サラダ油	
30 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぎょうざ ゴーヤチャンプルー きのこわかめのスープ	608 22.1 19.3 1.9	にわとり卵 シーチキン とうふ	牛乳 わかめ	にがうり もやし ねぎ	ぶなしめじ こま	こめ むぎ サラダ油	こま油 こま
2 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかにみそやき こまあえ みそしる	552 26 18.7 1.8	牛乳 みそ	紫いか 花かつお	こまつな もやし なす たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう	むぎ こま
3 (火)	5ねんせいリクエストきゅうしょく カツカレー (むぎいりごはん ヒレカツ カレー) ギョウにゅう こんにゃくサラダ パニラアイス	690 27.8 20.3 1.9	ぶた肉 とり肉 チーズ	牛乳 わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく	ホールコーン にんじん	サラダ油 こんにゃく じゃがいも	むぎ こめ
4 (水)	くろパン しろみざかなのハニーマスタード こふきいも わんたんスープ	533 28.1 18.5 2	牛乳 とり肉	ミナミカマス	パセリ キャベツ	にんじん もやし	パン じゃがいも	黒砂糖 ワントン
5 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフピピンパ どん はるさめちゅうかスープ オレンジ	623 23.6 20.4 1.9	ぶた肉 ロースハム	牛乳	にんにく ほうれんそう こまつな	にんじん もやし オレンジ	こめ 純ごま油 こま	むぎ さとう はるさめ
6 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき いそべあえ まろやかみそしる	588 29.5 20.9 2	牛乳 あぶらあげ	ぶた肉 みそ 花かつお	しょうが キャベツ のり にんじん	ほうれんそう もやし こまつな	こめ こんにゃく	むぎ
9 (月)	ミートソーススパゲティ ギョウにゅう かいそうサラダ ミニフィッシュ	670 25.2 18.4 1.9	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんじん にんにく トマト	たまねぎ キャベツ	小麦粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油
10 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう モロのたつたあげ こますあえ マーボナス	670 26 17.1 2	牛乳 厚揚げ	モロ ぶた肉	ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ	キャベツ なす しょうが ピーマン	こめ 薄力粉 サラダ油 さとう	むぎ 片栗粉 しらたき こま
11 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフぶたどん みそしる レモンゼリー	637 20.8 17.8 2	ぶた肉 みそ	牛乳 花かつお	たまねぎ にんじん	えのきたけ キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
12 (木)	コッペパン ギョウにゅう タンドリーチキン ほうれんそうのソテー やさいスープ ジャム	560 26.5 17.5 2	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ベーコン	にんにく ほうれんそう とうもろこし にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ いちご	パン	
13 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ わふうきのソース けんちんじる つきみゼリー	674 25.1 15.9 1.8	牛乳 とうふ	ハンバーグ 花かつお	だいこん えのきたけ ごぼう	ほんしめじ にんじん	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
け い ろ う の ひ								
17 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのオイスターいため とうふス ープ ふりかけ	559 26.3 14 2	牛乳 とうふ	ぶた肉	しょうが にんじん ねぎ こまつな	にら ほんしめじ たまねぎ	こめ 片栗粉 純ごま油	むぎ サラダ油
18 (水)	パンズパン ギョウにゅう セレクトきゅうしょく セルフ (フィッシュ・エビカツ) バーガー レタス ミネストローネ フルーツあんにプリン	586 24.7 20.8 2.1	牛乳 ベーコン	ホキ	レタス にんじん	たまねぎ トマト	パン じゃがいも	サラダ油
19 (木)	キムチチャーハン ギョウきゅう シュウマイ ナムル	646 23.3 22 2.2	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	キムチ ねぎ こまつな にんじん	ピーマン ニンニク もやし	こめ サラダ油 さとう	むぎ 純ごま油 こま
20 (金)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ゆでやさい ミニゼリー	588 19.9 16.5 1.8	ぶた肉	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ こまつな	ナン	サラダ油
し ゅ う ぶ ん の ひ								
24 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう すぶた わかめスープ チーズ	622 22.3 18 1.8	牛乳 ミートボール	ぶた肉 わかめ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	こめ でん粉 さとう こま	むぎ サラダ油 国産はるさめ
25 (水)	コッペパン ギョウにゅう プレーンオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー やさいスープ ジャム	570 23.4 21 2	牛乳 ベーコン	にわとり卵 ウインナー	ブロッコリー たまねぎ もやし	キャベツ にんじん こまつな	パン	サラダ油
26 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう さんまのうめに きゅうりのからみあえ かんぴょうのたまごとし	613 27.2 16.1 1.9	牛乳 にわとり卵 みそ	いわし 花かつお	きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	もやし しょうが かんぴょう ほうれんそう	こめ 純ごま油	むぎ
27 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのみそチーズやき にらとはるさめのいためもの みそしる	656 24.5 21.2 1.9	牛乳 みそ まぐろツナ わかめ	とり肉 チーズ あぶらあげ 花かつお	にら たまねぎ	にんじん	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油
30 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのみそに からしあえ にくじゃが	639 25.7 20.1 1.9	牛乳 ぶた肉	いわし	ほうれんそう キャベツ さやいんげん しょうが	にんじん たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ さとう

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数21回、米飯給食14回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 8・9月の平均値

エネルギー641kcal たんぱく質26.7g 脂質20.0g 塩分2.5g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【8・9月の地産地消】

たまねぎ じゃがいも だいす なす ピーマン アスパラ キャベツ
きゅうり