

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	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくくなる		体の調子をどとのえる		かや熱のもとになる	
1 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのてりやき だいずもやしのみそ汁	548 27.4 12.2	牛乳 あぶらあげ 花かつお	モロ みそ	しょうが にら	もやし だいこん	こめ さとう	むぎ
2 (水)	チーズトースト きゅうにゅう アンサンブルエッグ オニオンスープ レモンゼリー	594 23.1 18.9	チーズ にわとり卵	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん	もやし たまねぎ	小麦粉	
3 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのこうみゆき だいこんサラダ かんこくふうみそ汁	624 21 21.1	牛乳 ぶた肉 わかめ	とり肉 とうふ みそ	しょうが だいこん もやし	にんにく きゅうり	こめ 純ごま油	むぎ ごま
4 (金)	スパゲティー ミートソース きゅうにゅう こんにゃくサラダ クラウンメロン 	609 27.8 18	ぶた肉 牛乳	チーズ	キャベツ にんにく トマト メロン	たまねぎ しょうが とうもろこし	小麦粉 こんにゃく マーガリン	オリーブ油 サラダ油
7 (月)	むぎいりごはん チキンカレー きゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	668 20.4 19.1	とり肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ 海草	たまねぎ にんにく もやし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
8 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ さつぱりあえ みそ汁	591 23.5 16.3	牛乳 のり わかめ みそ	豚肉 とうふ 花かつお	こまつな たまねぎ	キャベツ トマト	こめ さとう	むぎ
9 (水)	はちみつパン きゅうにゅう しろみざかなのマヨネーズやき ゆでやさい やさいとウインナーのスープに	610 26.3 21.2	牛乳 チーズ	シトロタラ ウインナー	たまねぎ キャベツ パセリ	きゅうり にんじん	小麦粉 パン粉	はちみつ じゃがいも
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのみそづけやき からしあえ ひじきとだいずのいりに	599 29.2 14.6	牛乳 みそ とり肉 あぶらあげ わかめ	いか ひじき 大豆	しょうが にんじん	もやし こまつな	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま こんにゃく
11 (金)	ひやしちゅうか きゅうにゅう はるまき アセロラゼリー	571 17.8 20.6	牛乳		もやし とうもろこし アセロラ	キャベツ にんじん	小麦粉 サラダ油	純ごま油
14 (月)	むぎいりごはん セルフにしょくどん きゅうにゅう とうがんスープ マスカットゼリー	679 28.2 21.1	にわとり卵 牛乳	とり肉	枝豆 チンゲン菜 マスカット	しょうが とうがん	こめ サラダ油	むぎ さとう
15 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみざかなのさいきょうやき いそべあえ みそけんちん汁	565 27.3 14	牛乳 みそ とうふ	シラ のり 花かつお	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう	こめ こんにゃく	むぎ サラダ油
16 (水)	コッパン きゅうにゅう とりにくの力チャットー キャベツのスープ いちごジャム とうにゅうプリン	686 28.7 26	牛乳	とり肉	にんにく トマト キャベツ	たまねぎ パセリ いちご	小麦粉	さとう サラダ油
17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう しゅうまい ちゅうかふうサラダ マーボーやさいいため	658 26 19.4	牛乳 みそ	ぶた肉	ほうれん草 にんじん しょうが キャベツ	もやし にんにく たまねぎ たけのこ	こめ はるさめ 純正ごま油 さとう	むぎ ごま サラダ油 片栗粉
18 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフかきあげどん ナムル みそ汁 タレ	655 21.1 23.1	みそ なまあげ 花かつお	牛乳 わかめ	キャベツ にんじん	もやし だいこん	こめ サラダ油 ごま	むぎ 純ごま油
21 (月)	けいろうのひ							
22 (火)	しゅうぶんのひ							
23 (水)	コッパン きゅうにゅう しろみざかなのポイルやき ミニサラダ ぎょうざスープ ブルーベリージャム	593 24.2 18.4	牛乳 ぶた肉	シラ	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが ブルーベリー	きゅうり にんじん はくさい	小麦粉 さとう	はるさめ
24 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう コロケ ポイルキャベツ まろやかみそ汁	649 18.6 21.9	牛乳 みそ 花かつお	あぶらあげ 調整豆乳 ぶた肉	キャベツ たまねぎ	だいこん	こめ	むぎ サラダ油
25 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたのしょうがやき こますあえ みそ汁	551 24.1 14	牛乳 とうふ 花かつお	ぶた肉 わかめ みそ	たまねぎ きゅうり	しょうが キャベツ	こめ サラダ油 さとう	むぎ しらたき ごま
28 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフビビンバどん トマトとたまごのスープ オレンジ	682 26.5 24.3	ぶた肉 にわとり卵	牛乳 ベーコン	にんにく ほうれん草 トマト オレンジ	にんじん もやし たまねぎ	こめ 純ごま油 ごま	むぎ さとう サラダ油
29 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さんまのかばやき ごまあえ きりほしだいこんにつけ	692 23.6 24.5	牛乳 さつま揚げ	さんま あぶらあげ	しょうが もやし にんじん	キャベツ だいこん	こめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
30 (水)	コッパン きゅうにゅう とりにくのごまみそやき ゆでやさい フルーツクリーム	672 21.9 25.5	クリーム とり肉	牛乳	みかん もやし	パイ キャベツ とうもろこし	ごま サラダ油	さとう 小麦粉

※ 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20回、米飯給食13回、米粉パン0回、県産小麦使用0回

★ 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

【9月の地産地消】

たまねぎ じゃがいも ピーマン