

令和4年度



きゅうしよくよていこんだてひょう

給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

日付	こんだてめい ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	カロリー (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
26 (金)	むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ れいとうみかん	636 21.2 16.9 2	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	とり肉 牛乳	チーズ 海藻サラダ	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ みかん
29 (月)	むぎいりごはん ひきにくとやさしいあんかけどん こんさいすましじる	636 24 19.5 2.2	こめ 純正ごま油 板こんにゃく	むぎ でん粉	ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 花かつお	しょうが たまねぎ もやし だいこん	ねぎ にんじん えのきだけ ごぼう
30 (火)	むぎいりごはん いわしのうめしょうゆに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	653 26.2 17.3 2	こめ 純正ごま油 サラダ油 しらたき白	むぎ じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉	いわし	きゅうり しょうが にんじん グリーンピース	もやし にんにく たまねぎ
31 (水)	こめこパン チョコクリーム チリコンカン ゆでやさしい	612 26.9 22.1 2.2	米粉パン ジャム	サラダ油	牛乳 ぶた肉	大豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな
1 (木)	むぎいりごはん スタミナやき からしあえ みそしる	595 26.5 15.6 2.1	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダ油	牛乳 あぶらあげ 花かつお	ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン にんにく ほうれん草	たまねぎ もやし しょうが キャベツ
2 (金)	ジャージャーめん ゆでやさしい フローズンヨーグルト	670 29.2 23.7 2.5	中華麺 さとう でん粉	サラダ油 純ごま油	ぶた肉 甜麺醬 ヨーグルト	みそ 牛乳	しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ	にんにく にんじん だけのこ キャベツ
5 (月)	むぎいりごはん あつやきたまご アーモンドあえ ぶたにくとあげなすのいためもの	633 23.4 19.8 1.5	こめ サラダ油 アーモンド	むぎ さとう	牛乳 みそ	にわとり卵 ぶた肉	なす にんじん こまつな	たまねぎ ピーマン キャベツ
6 (火)	むぎいりごはん とりにくのこうみやき おひたし かんこくふうみそしる	629 23.8 21.2 2	こめ 純正ごま油	むぎ こま	牛乳 ぶた肉 くきわかめ 花かつお	とり肉 とうふ みそ	しょうが こまつな もやし ねぎ	にんにく キャベツ にんじん
7 (水)	ピタパン セルフドライカレーサンド レタス とうもろこしスープ アセロラゼリー	628 28.7 23 2.5	パン サラダ油 じゃがいも	小麦粉 でん粉	ぶた肉 ロースハム	牛乳 にわとり卵	たまねぎ にんにく レタス パセリ アセロラ	にんじん パセリ とうもろこし アセロラ
8 (木)	むぎいりごはん しょうろんぼう チンジャオロースー はるさめちゅうかスープ	619 24.9 16.6 1.9	こめ でん粉 はるさめ	むぎ サラダ油 純ごま油	牛乳 しょうろんぼう ロースハム	ぶた肉 ロースハム	にんにく しいたけ	ピーマン だけのこ こまつな
9 (金)	じゅうごやきゅうしよく むぎいりごはん アユのかんろに ごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	663 27.9 17.8 2.1	こめ さとう 板こんにゃく ゼリー	むぎ こま サラダ油	牛乳 里芋 みそ	アユ とうふ 花かつお	しょうが キャベツ だいこん	こまつな にんじん ごぼう
12 (月)	むぎいりごはん ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	644 23.4 20 1.8	こめ 餃子ロール はるさめ	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 牛肉 わかめ	にわとり卵 とうふ	にら えのきだけ こまつな	にんじん しょうが たまねぎ
13 (火)	むぎいりごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ポテトのチーズに やさいスープ	641 23 16 2.4	こめ さとう マーガリン	むぎ じゃがいも	牛乳 チーズ	ハンバーグ	パセリ にんじん もやし	たまねぎ キャベツ こまつな
14 (水)	なすのミートソーススパゲティ こんにゃくサラダ マスカットゼリー	648 29.7 21.5 2.2	スパゲティ 小麦粉 マーガリン 純ごま油	オリーブオイル サラダ油 こんにゃく	ぶた肉 牛乳	チーズ	にんじん なす しょうが トマト キャベツ マスカット	たまねぎ にんにく トマト マスカット
15 (木)	むぎいりごはん ヤシオマスのしおやき やさしいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	635 32.7 17.5 2.3	こめ 純正ごま油 さとう	むぎ 板こんにゃく	牛乳 大豆 ぶた肉	やしおマス さつま揚げ	もやし にんじん こんぶ	キャベツ にんにく ごぼう
16 (金)	コッペパン マーメレードジャム とりにくのパンこやき ゆでやさしい わんたんスープ	635 27.9 18.5 2.7	パン パン粉 ワンタン	小麦粉 サラダ油	牛乳	鶏肉	レーズン キャベツ もやし こまつな	パセリ きゅうり にんじん
20 (火)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき はるさめサラダ にらたまじる	646 33.7 18.7 2.6	こめ はるさめ 純ごま油	むぎ こま	牛乳 みそ にわとり卵 花かつお	とり肉 チーズ もめんとうふ	にんじん キャベツ たまねぎ	きゅうり にら
21 (水)	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 チーズ	610 26.5 21.9 2.5	パン じゃがいも	サラダ油	ホキ とり肉	牛乳 チーズ	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト
22 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとにんにくくきのオイスターソースいため とうふいりかきたまじる	656 24.5 19.6 2	こめ でん粉 純正ごま油	むぎ サラダ油	牛乳 とうふ	ぶた肉 にわとり卵	しょうが ほんしめじ たまねぎ ねぎ	にんじん もやし だけのこ こまつな
26 (月)	むぎいりごはん ポークカレー いそべあえ いちごヨーグルト	716 23.9 21.3 2	こめ サラダ油 しらたき こま	むぎ じゃがいも さとう	とり肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん キャベツ いちご
27 (火)	むぎいりごはん すどり わかめスープ ふりかけ	629 26.5 18.4 2.1	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 こま	牛乳 ミートボール	とり肉 わかめ	しょうが にんじん だけのこ えのきだけ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン
28 (水)	ビスキュイパン ゆでやさしい チキンポトフ はちみつレモンゼリー	647 21.8 23.4 1.7	パン 薄力粉 じゃがいも	さとう アーモンド ゼリー	チップチョコ バター とり肉	にわとり卵 牛乳	にんじん キャベツ フロccoli	たまねぎ とうもろこし
29 (木)	むぎいりごはん さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいずのいりに	643 29.9 19.3 2.1	こめ さとう 板こんにゃく サラダ油	むぎ 純正ごま油	牛乳 ひじき 大豆	さば とり肉 あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん	こまつな もやし
30 (金)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき とうがんとごますあえ みそしる	627 27.1 20.7 1.9	こめ さとう	むぎ こま	牛乳 とうふ わかめ 花かつお	ぶた肉 きざみ油揚げ みそ	たまねぎ とうがんと もやし とうもろこし	しょうが にんじん キャベツ

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数24回、米飯給食17回、米粉パン1回、宇都宮市産小麦使用4回

★ 今月の平均値

エネルギー640kcal たんぱく質26.7g 脂質19.7g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)あたりの摂取基準値

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 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 ピーマン なす

今月の給食目標：夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう