



今月の給食目標：食事のマナーを身に付けよう！

日付	こ ん だ て め い	学 校 園 共 通	行 事 等	1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしよくひん 血やにくになる		みどりのしよくひん 体の調子をよくなる		きいろのしよくひん 力や熱のもとになる	
29 (金)	麦入りごはん チキンカレー 海藻サラダ シークワーサーゼリー			644 18.6 14.6 1.8	とり肉 牛乳 海草サラダ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ シークワーサー	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも	
1 (月)	麦入りごはん セルフ牛丼 厚焼きたまご からしあえ			653 24.5 20 2.3	牛肉 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ	ねぎ にんじん グリーンピース もやし	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油	
2 (火)	ナン キーマカレー 韓国風サラダ フロズンヨーグルト			656 26.9 21.6 3	牛挽肉 ふた肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんにく セロリー しょうが ほうれんそう キャベツ	にんじん セロリー トマト	ナン	はるさめ	
3 (水)	麦入りごはん 白身魚フライ ソース おひたし 切干大根の煮付け ふりかけ	☘		618 25.5 15.2 2.7	牛乳 黄鯛 白身魚	たまねぎ もやし キャベツ にんじん インゲン	こまつな キャベツ 切干大根	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく	
4 (木)	ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁 オレンジ			631 23.5 18.2 2.1	ふた肉 牛乳 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう	ねぎ にんじん えだまめ	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ でん粉	
5 (金)	わかめごはん ならまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそ汁 ラムネゼリー	☘		648 23.4 14.9 2.7	わかめ 牛乳 かつお節 豚肉 まぐろツナ みそ たまご	にがうり もやし たまねぎ こまつな	こめ 小麦粉 ごま油	むぎ ごま油		
8 (月)	麦入りごはん 豚キムチ炒め トックスープ さげばっぱ			595 25.3 17.3 3.3	牛乳 ふた肉 とり肉	にら キャベツ しいたけ もやし 白菜 にんじん チンゲン菜 ねぎ	こめ サラダ油	むぎ トック		
9 (火)	スパゲティー ミートソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング 豆乳のパンナコッタ	🇮🇹	イタリアメニュー	694 27.3 23.4 2	牛挽肉 ふた肉 牛乳 豆乳	にんじん たまねぎ セロリー トマト グリーンピース キャベツ こまつな	たまねぎ トマト キャベツ	小麦粉 サラダ油	オリーブオイル	
10 (水)	麦入りごはん 酢豚 わかめスープ 県産ヨーグルト			680 24.6 20.4 2.3	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン えのきたけ ねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油		
11 (木)	メキシカンライス ミニフィッシュ わんたんスープ	☘		650 26.1 19.7 3.4	とり肉 ふた肉 バター 牛乳	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ	ワンタン		
12 (金)	麦入りごはん いかの竜田揚げ ふりかけ 大豆もやしのキムチ和え とうがんスープ	☘		599 24.8 17.4 2.4	牛乳 ふた肉 いか とり肉	もやし にんじん とうがん しいたけ チンゲン菜 しょうが	こめ サラダ油	むぎ		
16 (火)	米粉揚げパン チリコンカン チーズ ゆで野菜 青じそドレッシング	☘		624 24.2 29.3 2.2	牛乳 ふた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト ブロッコリー キャベツ	こめ 米粉 さとう グラニュー糖 サラダ油 ココア	むぎ		
17 (水)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼 おひたし みそ汁			666 18.9 22.2 2.5	牛乳 わかめ かつお節 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ		
18 (木)	麦入りごはん きゅうりのキムチ和え いわしの梅煮 夏の豚汁	☘	地産地消メニュー	622 28.4 16.9 2.2	牛乳 ふた肉 いわし 豆腐 みそ かつお節	きゅうり しょうが にんにく トマト キャベツ いんげん	こめ ごま油 こんにゃく サラダ油	むぎ じゃがいも		
19 (金)	朝焼きコッペパン イチゴジャム 冷凍パイ 鶏肉のカチャトーラ キャベツのスープ	☘		668 27.2 25.3 2.5	牛乳 ふた肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ にんじん パイナップル	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ		
22 (月)	麦入りごはん 餃子ロール にらと春雨の炒め物 豆腐のスープ	☘		637 22.6 19.6 2.1	牛乳 ふた肉 赤魚 豆腐 わかめ たまご	にら にんじん たまねぎ しょうが 小松菜 たまねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油 はるさめ さとう	むぎ		
24 (水)	麦入りごはん 魚の照焼き ふりかけ 野菜のにんにくしょう油和え ひじきと大豆の煮物			650 29 20 2	牛乳 ふた肉 赤魚 白身魚 とり肉	もやし キャベツ にんにく ひじき	きゅうり にんじん ひじき	こめ ごま油 こんにゃく サラダ油	むぎ さとう ざらめ	
25 (木)	麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のゴマ酢あえ みそ汁	☘		617 27.2 19.3 2.2	牛乳 ふた肉 なまあげ わかめ かつお節 みそ	しょうが とうがん にんじん きゅうり こめ だいこん	こめ さとう ごま	むぎ		
26 (金)	チーズトースト(黒パン) フルーツ杏仁風プリン ゆで野菜 イタリアンドレッシング エスニックスープ			627 22.1 21.4 3	チーズ 牛乳 白身魚 豆乳	にんじん コーン プロッコリー にんにく 黄桃 ねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ		
29 (月)	麦入りごはん 五目厚焼きたまご ごま和え 豚肉と揚げなすの炒め物 お米のムース	☘		694 23.8 23.3 1.2	牛乳 たまご みそ ふた肉	なす たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ もやし にんじん	こめ サラダ油 さとう ごま	むぎ		
30 (火)	パンズパン セレクトサンド(フィッシュフライorハムカツ) レタス タルタルソース ミネストローネ		セレクトメニュー	635 22.7 24.4 2.5	白身魚 牛乳 ふた肉	レタス たまねぎ にんじん トマト	こめ 小麦粉 さとう サラダ油	むぎ じゃがいも		

給食回数：21回 米飯回数：15回 パン回数：4回 米粉回数：1回 麺回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。
- ※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

9月平均	エネルギー643Kcal たんぱく質24.9g 脂質20.4g 塩分2.4g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

～豆知識～
夏休みはいかがでしたか？万博も残すところあと1か月となりました。今月のメニューはイタリアメニューです。日本ではミートソースと言いますが、イタリアのポロニャ地方発祥で、ポロネーゼと言われています。

