

# 8・9月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	学校行事等
			力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる					
8/29 (火)	むぎいりごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ(やさい) アイスクリーム	こめ あぶら ガリガリくん	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう かいらい とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ コーン	684 18.6 19.3 2.3		B日課
30 (水)	むぎいりごはん	牛乳	ぶたキムチいため トックスープ キムムッチ(かんこくふうのりふりかけ)	こめ あぶら ごまあぶら ごま	むぎ トック さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご もみのり	にら キャベツ しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく	587 25.5 19.8 2.5		
31 (木)	むぎいりごはん	牛乳	ひきにくとやさいどん こんさいのすましじる グレープフルーツ	こめ ごまあぶら こんにゃく	むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	しょうが ねぎ たまねぎ こまつな にんじん えのき だいこん ごぼう グレープフルーツ	636 23.8 19.7 2.0		野菜の日
9/1 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	しろみざかなのマヨネーズやき ミニサラダ サマーシチュー	コッペパン ハエッグマヨネーズ あぶら	ジャム パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく	たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし コーン にんじん キャベツ トマト にんにく	646 28.4 22.2 2.6		
4 (月)	むぎいりごはん	牛乳	セルフぶたどん ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース こまつな	627 24.7 19.2 2.4		
5 (火)	ひやし ちゅうか	牛乳	いろいろごまがらめ	ラーメン でんぷん さとう	ごまあぶら さつまいも くろごま	ぎゅうにゅう わかめ やきぶた たいず	もやし キャベツ にんじん	592 22.7 19.1 3.1		
6 (水)	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのこうみやき おひたし かんこくふうみそじる	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ くきわかめ みそ かつおぶし	しょうが にんにく もやし にら にんじん ねぎ	624 23 20.4 2.0		
7 (木)	こめパン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい(フレンチ) フローズンヨーグルト	こめパン ヨーグルト	あぶら	ぎゅうにゅう だいいず ぶたにく ベーコン	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 キャベツ こまつな	599 28 20.9 2.3		
8 (金)	むぎいりごはん	牛乳	さばのこうしんやき きつかあえ いなかじる	こめ さとう じゃがいも あぶら	むぎ ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ かつおぶし みそ	にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん きく かんぴょう ごぼう	645 30.8 19.3 2.4		重陽の節句 (9日)
11 (月)	むぎいりごはん	牛乳	メキシカンライス トマトとたまごのスープ	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	597 23.9 17.9 2.2		
12 (火)	むぎいりごはん	牛乳	あじフライ ポイルキャベツ みそじる	こめ こむぎこ あぶら	むぎ パンこ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ	632 25.4 19.5 1.7		
13 (水)	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき とうがんのごますあえ みそじる	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	しょうが とうがん にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな	585 26.5 13.3 1.9		
14 (木)	16こく ごはん	牛乳	おきひらすのてりやき おひたし ひじきとだいいずのいりに	こめ さとう こんにゃく	16こく あぶら	ぎゅうにゅう おきひらす ひじき とりにく だいいず あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	606 29.8 16 1.4		ひじきの日 (15日)
15 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	とりにくのキャットーラ キャベツのスープ	コッペパン こむぎこ オリーブオイル	ジャム あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ にんじん	647 26.8 25.0 2.5		
19 (火)	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのバーベキューやき ピーマンのじゃこいため みそじる	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし みそ	しょうが レモン にんにく ねぎ たまねぎ りんご ピーマン にら にんじん かんぴょう	636 25.5 19.8 2.5		
20 (水)	わかめ ごはん	牛乳	にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそじる	こめ にらまんじゅう ごまあぶら	むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ たまご ベーコン ツナ あぶらあげ みそ かつおぶし	にがり もやし こまつな	628 24.3 16.2 2.8		
21 (木)	むぎいりごはん	牛乳	モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ おはぎ	こめ でんぷん ごま おはぎ	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん	687 24.0 16.1 2.4		お彼岸献立
22 (金)	チーズ トースト (くるパン)	牛乳	ゆでやさい(イタリアン) シーフードスープ	くるしょくパン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ あさり いか えび	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや にんにく	602 25.6 20.2 2.5		
25 (月)	むぎいりごはん	牛乳	セルフかきあげどん(たれ) おひたし みそじる	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう かきあげ かつおぶし みそ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん なす さやいんげん たまねぎ	651 19.0 22.2 2.3		B日課
26 (火)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	いかのからあげ だいいずもやしのキムチ とうがんスープ	こめ でんぷん	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ	もやし にら ねぎ ほうれんそう	617 28.0 18.6 2.4		
27 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	あつやきたまご アーモンドあえ ぶたにくとなすのいためもの	こめ あぶら アーモンド	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご あかみそ ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ もやし	610 22.8 18.4 1.2		
28 (木)	パンズ パン	牛乳	選択 セルフチキンてりやきサンド セルフフィッシュバーガー ゆでやさい(てつくり) ミネストローネスープ	コッペパン でんぷん じゃがいも	さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン 選択 てりやきチキン フィッシュフライ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリ トマト	チキン フィッシュ 638 604 23.3 23.1 24.3 20.2 2.8 2.4		選択給食
29 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのみりんやき ごまあえ みそけんちんじる 15やデザート	こめ ごま こんにゃく あぶら	むぎ さとう さといも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	551 16.6 11.4 1.4		十五夜

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 26.8g(21.1~32.5g)	脂質 18.1g(14.4~21.7g)	食塩相当量 2.0g未満
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値	エネルギー 622kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 18.9g	食塩相当量 2.2g

※使用食材や献立が変更となる場合がありますので、ご了承ください。