



# 8・9月 こんだてよていひょう



宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー (kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をとのえる	
8/26 (木)	むぎいりごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	B日課	615 25.2 17.7 2.34	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース キャベツ
27 (金)	パン マーマレードジャム ぎゅうにゅう とりにくのカッチャトーラ キャベツのスープ ピーチコンポート	B日課	702 29.0 25.9 2.34	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 ベーコン	とりにく	にんにく トマト しめじ パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ もも
30 (月)	むぎいりごはん セルフにしよくだん ぎゅうにゅう こんさいのすましじる グレープフルーツ		670 30.4 20.7 2.03	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	とりにく かつおぶし	グリーンピース にんじん ごぼう グレープフルーツ	しょうが だいこん こまつな
31 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでやさい てづくりドレッシング マーボーやさいいため	野菜の日	640 23.8 20.1 1.56	こめ あぶら	むぎ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	あじ みそ	キャベツ にんじん なす たけのこ しょうが いんげん	こまつな たまねぎ にんにく コーン
9/1 (水)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう バナナ	防災の日	660 20.6 18.8 1.57	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく	たまねぎ にんにく バナナ	にんじん グリーンピース
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため トックスープ		644 25.2 18.1 1.99	こめ あぶら	むぎ トック	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら しいたけ ほししいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ
3 (金)	パン りんごジャム ぎゅうにゅう さけのオイルやき ミニサラダ サマーシチュー レモンゼリー		682 29.4 22.3 2.04	パン マーガリン じゃがいも	リンゴジャム あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	さけ	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	マッシュルーム にんじん コーン トマト にんにく
6 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのゴマすあえ みそじる くるゴマプリン	黒ごまの日	663 27.7 18.7 1.79	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	しょうが にんじん コーン	とうがん きゅうり たまねぎ
7 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あかうおのかすづけ ごもくにまめ やさいのにんにくしょうゆあえ		591 26.1 14.9 1.75	こめ ごまあぶら さとう	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	あかうおのかすづけ さつまあげ こんぶ	もやし にんじん ごぼう	キャベツ にんにく
8 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ だいこんおろしいりてんつゆ いそべあえ いなかじる		695 22.0 24.9 1.77	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにゃく こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく かつおぶし のり	ほうれんそう にんじん こまつな だいこん	もやし かんぴょう ごぼう たまねぎ
9 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きっかあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	重陽の節句	670 26.3 16.7 1.59	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし	こまつな もやし たまねぎ きく	キャベツ にんじん グリーンピース
10 (金)	チーズトースト ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ フルーツみつまめ ゆでやさい サウザンドレッシング		647 24.3 23.5 1.98	パン	さとう	ぎゅうにゅう たまご	チーズ レッドピース	アスパラガス コーン パイン レモン	にんじん みかん もも かんてん
13 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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		611 23.4 16.1 2.32	こめ さとう でんぶん	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こまつな にんじん
14 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい てづくりフレンチドレッシング けんさんヨーグルト		602 28.8 23.5 1.93	こめこパン	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ
15 (水)	ごこくごはん ぎゅうにゅう いかのみそづけやき おひたし ひじきとだいずのいりに	ひじきの日	593 27.3 14.5 2.03	こめ さとう あぶら	ごこく こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ	いか ひじき だいず	しょうが キャベツ にんじん	こまつな もやし
16 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとナスのいためもの アーモンドあえ		605 23.0 17.7 1.24	こめ あぶら アーモンド	むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ	たまご ぶたにく	なす にんじん こまつな もやし	たまねぎ ピーマン キャベツ
17 (金)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい ゆずかつおドレッシング レモンタルト		658 23.7 25.3 2.64	ナン タルト	はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにく バター	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	にんじん セロリ トマト キャベツ
21 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(ほっけ) だいこんおろし けんちんじる おはぎ	十五夜	602 23.8 12.2 1.92	こめ こんにゃく さといも	むぎ あぶら おはぎ	ぎゅうにゅう とうふ	ほっけ かつおぶし	だいこん ごぼう	にんじん こまつな
22 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ		638 22.7 19.4 1.66	こめ はるさめ さとう	むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	とりにく ぎゅうにく とうふ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	にら えのきたけ こまつな
24 (金)	パンズパン セルフチキンてりやきサンド ボイルキャベツ ぎゅうにゅう ミネストローネ パイナップル	5年遠足	674 24.9 23.4 2.52	パン でんぶん マカロニ	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ セロリ パイナップル
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり わかめスープ	B日課	634 26.5 18.5 1.94	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ミートボール	とりにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ	たまねぎ ほししいたけ 赤・青ピーマン ねぎ
28 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソースがけ ピーマンのじゃこいため みそじる	B日課	596 28.2 15.1 2.48	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	ぶたにく かつおぶし	しょうが ねぎ りんご にんじん たまねぎ	レモン 青・黄ピーマン かんぴょう にら
29 (水)	むぎいりごはん メキシカンライス オレンジ ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ	B日課	630 24.2 19.4 2.09	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	いか たまご	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく	にんじん マッシュルーム トマト オレンジ
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ だいずもやしのキムチあえ とうがんスープ のりふりかけ		586 25.4 16.4 1.71	こめ でんぶん	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	いか のり	もやし にら とうがん	だいずもやし にんじん ほししいたけ しょうが

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 638kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.97g

(※ 天候や感染症等の状況により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください)