

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 (月)	むぎいりごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ(ゆずかつお)	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	きゅうにゅう とりにく	チーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ にんにく コーン	649 20.6 18.8 2.1		
30 (火)	むぎいりごはん	牛乳	セルフかきあげどん(たれ) おひたし みそしる	こめ あぶら	むぎ あぶらあげ	きゅうにゅう かつおぶし	かきあげ みそ	キャベツ もやし ★にんじん なす さやいんげん たまねぎ	671 20.4 22.9 2.4		
31 (水)	むぎいりごはん	牛乳	ぶたキムチいため トックスープ	こめ あぶら	むぎ トック	きゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら しいたけ ★にんじん チンゲンサイ ねぎ	587 25.2 17.3 2.6	野菜の日	
9/1 (木)	むぎいりごはん ふりかけ	牛乳	あゆのからあげ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	こめ でんぶん さとう	むぎ ごま あぶら	きゅうにゅう たまご みそ	あゆ かつおぶし	もやし にんじん ねぎ にら かんぴょう ほうれんそう	642 26.3 20.8 2.0		
2 (金)	こめこパン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい(フレンチ) ヨーグルト	こめこパン あぶら	あぶら	きゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ★かぼちゃ キャベツ こまつな	608 27.8 23.2 2.0	牛乳の日	
5 (月)	むぎいりごはん	牛乳	すどり わかめスープ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま	きゅうにゅう とりにく	とりにく わかめ	しょうが にんじん しいたけ えのき ピーマン(★青・赤) ねぎ	680 24.6 24.7 2.1		
6 (火)	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのこうみやき おひたし かんこくふうみそしる	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	きゅうにゅう ぶたにく	とりにく とうふ	しょうが もやし にんじん にら ねぎ	630 23.7 21.2 2.0		
7 (水)	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき とうがごまのすあえ みそしる	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	きゅうにゅう わかめ	ぶたにく みそ かつおぶし	しょうが ★にんじん コーン こまつな	638 25.4 20.1 1.8		
8 (木)	チーズ トースト (くるパン)	牛乳	ゆでやさい(イタリアン) サマーシチュー	くるパン あぶら	じゃがいも	きゅうにゅう とりにく	チーズ	アスパラ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン トマト	611 24.1 21.6 2.6		
9 (金)	むぎいりごはん	牛乳	さばのみそに きっかあえ けんちんじる つきみゼリー	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さといも ゼリー	きゅうにゅう みそ	さば とうふ かつおぶし	こまつな もやし きく ごぼう だいこん	691 23.9 21.7 2.3	十五夜 重陽の節句	
12 (月)	むぎいりごはん	牛乳	しゅうまい 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	こめ はるさめ さとう	むぎ あぶら	きゅうにゅう たまご とうふ	しゅうまい ぶたにく わかめ	にら にんじん えのき しょうが こまつな たまねぎ	649 25.7 19.3 2.0		
13 (火)	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	こめ でんぶん ごま	むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう さつまあげ	モロ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん	603 25.0 14.7 2.6		
14 (水)	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 グレープフルーツ	こめ あぶら	むぎ	きゅうにゅう とりにく	いか 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 グレープフルーツ	612 24.3 18.1 2.2		
15 (木)	むぎいりごはん	牛乳	やきざかな(あかうお) やさいのにんにくしょうゆあえ ひじきとだいずのいりに	こめ ごまあぶら あぶら あぶらあげ	むぎ さとう こんにゃく	きゅうにゅう ひじき だいず	あかうお さつまあげ	もやし にんじん にんにく キャベツ にんにく	593 26.8 15.7 1.9	ひじきの日	
16 (金)	パン いちごジャム	牛乳	とりにくのカッチャトーラ 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	きゅうにゅう ベーコン	とりにく	たまねぎ にんにく トマト しめじ エリンギ パセリ ★にんじん キャベツ	632 26.2 24.4 2.3		
20 (火)	むぎいりごはん	牛乳	ヤシオマスのたまりづけ おひたし にらたまじる おはぎ	こめ おはぎ	むぎ	きゅうにゅう たまご	やしおます とうふ かつおぶし みそ	こまつな もやし にんじん にら	672 34.2 16.3 2.6	彼岸献立	
21 (水)	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのパーベキューソース ピーマンのじゃこいため みそしる	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	きゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	とりにく かつおぶし	しょうが レモン りんご ★にんじん にんにく ねぎ ピーマン(★青・黄) かんぴょう たまねぎ にら	630 21.9 19.5 2.1		
22 (木)	ナン	牛乳	キーマカレー ゆでやさい(あおじそ) シークワサーゼリー	ナン はるさめ あぶら	バター ゼリー	きゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	587 23.2 20.8 2.5	シークワ サーの日	
26 (月)	むぎいりごはん	牛乳	あじフライ からしあえ みそしる	こめ パンこ あぶらあげ	むぎ あぶら	きゅうにゅう わかめ	あじ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	588 23.3 17.8 1.8	B日課	
27 (火)	むぎいりごはん	牛乳	セルフちゅうかどん ちんげんさいととうふのスープ セノビーゼリー	こめ あぶら でんぶん ゼリー	むぎ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう いか とうふ	かにかまぼこ ぶたにく わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ★ピーマン たけのこ グリーンピース チンゲンサイ	604 23.8 13.4 1.6		
28 (水)	むぎいりごはん	牛乳	あつやきたまご いそべあえ ぶたにくとなすのいためもの	こめ あぶら	むぎ さとう	きゅうにゅう あかみそ のり	たまご ぶたにく	ほうれんそう もやし なす ★にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	588 21.7 16.9 1.5		
29 (木)	むぎいりごはん	牛乳	いわしのごまみそに ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ ごまあぶら あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう ラー油	きゅうにゅう ぶたにく	いわし	きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース	634 24.2 15.9 1.7		
30 (金)	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(てづくり) ミネストローネスープ	コッペパン でんぶん 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	638 23.3 24.3 2.8	604 23.1 20.2 2.4	選択給食

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 628kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.1g

〈★が付いているものは、白楊高校から届けていただく予定の食材です。〉 ※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。