

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						
8/30 (金)	ナン	牛乳	キーマカレー かいそうサラダ わふうしょうゆドレッシング セレクトアイス	ナン もちごめ	サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト かいそう ぎゅうひきにく	にんにく セロリー にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ トマト ホールコーン	641 23.7 22.3 3.4	747 24.7 28.9 3.4	セレクト ぎゅうしょく
2 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ぎょうざロール わなしゼリー 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 こむぎこ はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	にら えのきたけ こまつな	にんじん しょうが たまねぎ	678 23.5 19.8 1.8		
3 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	すどり みそしる	こめ でんぷん ざらめ	むぎ サラダあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ぶたひきにく みそ かつおぶし	しょうが にんじん たけのこ なめこ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	684 31.3 20.7 2.1		
4 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	やきざかな (しろみざかなこめこうじづけ) ごもくにまめ いながじる	こめ こんにやく じゃがいも	むぎ ざらめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう しろいとたら ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん ごぼう	こんぶ かんぴょう	626 31.3 15 1.8		
5 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき だいこんときゅうりのサラダ みそしる	こめ ごま	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ わかめ みそ かつおぶし	しょうが きゅうり こまつな	だいこん たまねぎ	626 25.2 19.2 2.1		
6 (金)	バンズ パン	牛乳	セルフフィッシュバーガー ゆでやさい てづくりフレンチドレッシング ミネストローネスープ	パン ざらめ スパゲティ	サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	キャベツ にんじん セロリー	もやし たまねぎ トマトピューレ	672 27.5 20 2.7		
9 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	メキシカンライス トマトとベーコンのスープ なし	こめ マカロニ	サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく ハター ベーコン	たまねぎ にんじん レタス マッシュルーム トマト えだまめ スイートコーン なし	にんじん たまねぎ	611 22.2 15 2.3	ちんちん 地産地消 こんだて	
10 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	あじフライ からしあえ みそしる とちおとめゼリー	こめ こむぎこ サラダあぶら	むぎ パンこ さとう	ぎゅうにゅう あじ わかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ いちご	にんじん もやし	681 27.2 20.3 2.3		
11 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフにしよくだん みそしる	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ざらめ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ	えだまめ こまつな	669 30.7 22.2 1.9		
12 (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	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こまつな にんじん だいこん	622 24.6 16 2.5	3年生 校外学習	
13 (金)	こめこ パン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい バンバンジードレッシング なめらかプリン	こめこパン さとう	サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム キャベツ こまつな	674 28.7 19.3 2.3			
16 (月)											
17 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう まいわし さといも とうふ みそ かつおぶし	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	662 27 16.5 1.9	しゅうごや 十五夜 こんだて	
18 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたキムチいため トックスープ かんこくのり	こめ サラダあぶら	むぎ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひき たまご	にら しいたけ にんじん チンゲンツァイ	キャベツ ねぎ しいたけ ねぎ	604 25.8 16.9 2.8		
19 (木)	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	むぎ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	キャベツ にんじん さやいんげん	もやし なす たまねぎ	666 19.7 22.3 2.6		
20 (金)	バーガー パン	牛乳	セルフチキンてりやきサンド ゆでやさい てづくりドレッシング ぎゅうにゅうととうもろこしのスープ	パン でんぷん	さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりひき ロースハム たまご	キャベツ にんじん パセリ	もやし クリームコーン	630 22.8 23.5 2.6		
23 (月)											
24 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	あつやきたまご ぶたとあげなすいため きのことわかめのわふうあえ	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく かいそう	なす にんじん まいたけ ホールコーン	たまねぎ ピーマン しいたけ	615 22.9 18.7 1.6		
25 (水)	めん	牛乳	やさいとんこつみそラーメン シューマイ ナムル はらじゆくドック	サラダあぶら ごま こむぎこ	ラーメン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	もやし キャベツ しいたけ こまつな	にんじん ホールコーン	611 26.8 22.4 2.9		
26 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	さんまのかばやき ごまあえ まろやかみそしる	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ かつおぶし とうにゅう	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	679 23.9 22.8 2.3		
27 (金)	しよくパン	牛乳	トマトピザトースト ぎょうざスープ フルーツヨーグルト(アロエ入り)	パン さとう	はるさめ	ぎゅうにゅう チーズ サラミ ぎょうざ ヨーグルト	たまねぎ トマト ほうれんそう はくさい	ピーマン マッシュルーム にんじん ねぎ	734 24.9 23.2 2.6		
30 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	チキンカレー ミニフィッシュ かいそうサラダ わふうごまドレッシング	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりひき たまご かいそう カタクチイワシ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	にんじん にんにく ホールコーン	661 21.7 18.2 2.1	B日課	

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 652kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.3g

※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。