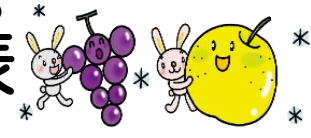


きゅうしょくこんだてよていひょう

9月給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】



9がつのもくひょう:すききらいをしないでたべよう！

\*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひにち	ようび	こんだてめい			加り-(kcal) 卵バグ質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう						
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる		
1	月	セルフぶたどん		ひややつこ やさいのいそかあえ	610 25.5 18.5	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース もやし	こめ あぶら	むぎ さとう	
2	火	ひやしうどん		かきあげ やさいサラダ チーズドック	621 16.7 26.9	うどん チーズ	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん しゅんぎく	キャベツ たまねぎ	うどん あぶら	さとう こむぎこ	
3	水	むぎいりごはん (のりつくだに)		タラこめこうじやき やさいのごまドレあえ いりとうふ	663 30.6 19.9	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり えだまめ	ほうれんそう もやし しいいたけ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ すりごま あぶら	むぎ さとう ドレッシング	
4	木	むぎいりごはん		ぶたキムチいため にくだんご はるさめちゅうかスープ	649 25.0 21.2	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう たまご	にら にんじん たけのこ こまつな	しいたけ キャベツ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ はるさめ	
5	金	セルフ ホットドック		ポイルキャベツ サマーシチュー レモンゼリー	647 24.9 26.0	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト	パン ゼリー	じゃがいも	
8	月	むぎいりごはん		ポークカレー フルーツポンチ	698 18.8 16.7	ぶたにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ グリーンピース ニンニク パイン	にんじん しょうが みかん もも	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも サイダー	
9	火	むぎいりごはん (やさいふりかけ)		さばのこうみやき やさいのわふうあえ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	639 26.3 19.7	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく もやし にんじん ごぼう きりほしだいこん コーン	キャベツ いんげん ごぼう	こめ さとう いりごま	むぎ ごまあぶら あぶら	
10	水	シュガートースト		いろどりやさいのスパゲティ コールスローサラダ	656 22.7 23.7	ベーコン こなチーズ	ぎゅうにゅう えだまめ	にんにく あかピーマン たまねぎ トマト	ズッキーニ きピーマン にんじん	パン スパゲティ ドレッシング マーガリン	さとう あぶら	
11	木	★みやつこ★ むぎいりごはん		なすのにくみそいため とうふのちゅうかスープ アセロラゼリー	699 24.4 25.6	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	なす たまねぎ にんにく ねぎ	ピーマン あかピーマン しょうが	こめ さとう ごまあぶら	むぎ かたくりこ ごまあぶら	
12	金	むぎいりごはん		ぶたにくのしょうがやき やさいのレモンあえ かきたまじる	628 26.9 20.0	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが きゅうり こまつな	こめ かたくりこ	むぎ	
16	火	わかめごはん		いわしのうめじょうゆに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	636 24.0 16.5	わかめ いわし	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ ラーゆ じゃがいも	むぎ ごまあぶら さとう	
17	水	むぎいりごはん		すどり わかめスープ かたぬきチーズ	659 27.0 21.4	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんじん たけのこ あかピーマン	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら いりごま	
18	木	ピタパン		てりやき丼 じゃがいものサラダ とうもろこしスープ とうにゅうプリンタルト	676 27.4 29.8	とりにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう ロースハム	しょうが にんじん とうもろこし	きゅうり ねぎ きぬさや	さとう じゃがいも こむぎこ	かたくりこ あぶら ピタパン	
19	金	むぎいりごはん		ぶたにくのさんみやき バンバンジーあえ みそしる	633 26.2 18.9	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ	キャベツ もやし コーン	ごはん さとう じゃがいも	ごま じゃがいも	
22	月	むぎいりごはん		ギョーザロール 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	642 26.8 17.4	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう 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	こめ こむぎこ はるさめ	むぎ あぶら さとう	
24	水	むぎいりごはん		ちくわのにしょくあげ おひたし とんじる	680 26.3 21.8	ちくわ たまご ぶたにく みそ	あおのり ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ にんじん ごぼう	もやし だいこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも	むぎ いりごま こむぎこ	
25	木	カレーピラフ ホワイトチキン ソースかけ		オニオンチップサラダ てづくりフルーツゼリー	670 20.9 23.9	とりにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ キャベツ みかん	にんじん グリーンピース ブロッコリー パイン	こめ こむぎこ あぶら	むぎ バター マーガリン	
26	金	キャラメル あげパン		プレーンオムレツ フレンチサラダ カレースープ	654 20.6 27.6	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん パセリ	もやし たまねぎ	パン マカロニ さとう	あぶら じゃがいも	
29	月	むぎいりごはん		セルフちゅうかどん てづくりあんにんどうふ	618 22.4 14.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	いか	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	こめ さとう ごまあぶら	むぎ かたくりこ	
30	火	むぎいりごはん		モロのわふうマリネ からしあえ きりほしだいこんのにつけ	609 25.0 15.0	モロ さつまあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ	もやし こまつな	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら しちみつがらし	
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1杯分 650	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0g	

◆◇学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◇  
7月14日（月）の給食食材検査（宇都宮市産 きゃべつ）の結果は放射性ヨウ素、放射性セシウム、いずれも異常ありませんでした。