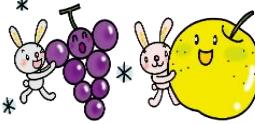


きゅうしょくこんだてよていひょう  
**9月 給食献立予定表**  
【宇都宮市立石井小学校】



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			加熱(kcal) タップク質(g) 脂質(g)	おもなざいりよう		
		しゅしょく	きゅう 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		ひややっこ やさいのいそかあえ	610 25.5 18.5	ふたにく とうふ	きゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん こまつな
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	きゅうにゅう のり	ねぎ グリンピース もやし
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	きゅうにゅう のり えだまめ	キャベツ にんじん たまねぎ
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	きゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん たけのこ こまつな
5	金	セルフ ホットドック		ボイルキャベツ 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	きゅうにゅう のり	キャベツ にんじん にんにく
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 だっしゅんにゅう	きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ グリンピース ニンニク パイン
9	火	むぎいりごはん (やさいのりかけ)		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	きゅうにゅう のり	にんじん キャベツ いんげん みかん もも
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	きゅうにゅう えだまめ	ズッキーニ あかピーマン きピーマン トマト
11	木	★みやっこラヂ★ 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	きゅうにゅう たまご わかめ	ピーマン あかピーマン しょうが
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	きゅうにゅう たまご	しょうが キャベツ にんじん
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	きゅうり ぶたにく	きゅううり グリンピース
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	きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん だけのこ あかピーマン ねぎ
18	木	ピタパン		てりやきチキン ジャがいものサラダ 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	きゅうにゅう ロースハム	きゅううり ねぎ とうもろこし きぬさや
19	金	むぎいりごはん		ぶたにくのさんみやき パンバンジーあえ みそしる	633 26.2 18.9	ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう わかれ	キャベツ もやし コーン
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 こまつなとうふのスープ	642 26.8 17.4	ぶたにく とうふ	きゅうにゅう わかれ	にんじん えのきだけ こまつな
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 きゅうにゅう とうふ	もやし だいこん こまつな
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 だっしゅんにゅう	きゅうにゅう エリンギ キャベツ みかん	にんじん グリンピース ブロックリー パイン
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	きゅうにゅう のり	もやし たまねぎ バセリ
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	いか きゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン グリンピース
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	きゅうにゅう あぶらあげ	もやし こまつな キャベツ

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

I群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分
650	26.8g	18.1g	350mg	3.0mg	20mg	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。