

きゅうしょくこんだてよていひょう

8・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			カリ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
8/30	金	むぎいりごはん		ポークカレー やさいのごまドレあえ れいとうパイン	689 18.9 21.2 1.6	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん トマト にんにく パナップ	こめ じゃがいも	むぎ ごまドレッシング
9/2	月	いろどりやさいのスパゲティ		てづくりアメリカンドック コールスローサラダ	620 22.5 28.3 2.4	フランクフル 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	あぶら さとう	スパゲティ
3	火	むぎいりごはん		セルフぶたどん ひややっこ こんにゃくとやさいのいそかあえ	568 22.0 16.5 1.9	ぶたにく もみり	ぎゅうにゅう かつおぶし	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
4	水	むぎいりごはん		メンチカツ ボイルキャベツ ぎょうざスープ	636 20.4 18.6 1.4	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう えび	ほうれんそう はくさい しょうが	にんじん ねぎ キャベツ	こめ あぶら パンこ	むぎ はるさめ
5	木	むぎいりごはん		さばのカレーしょうゆやき やさいのいそあえ とんじる	627 29.7 17.5 2.3	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり とうふ	にんにく キャベツ にんじん ごぼう	ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも
6	金	ツナトースト		キャベツのスープ フルーツのアセロラジュレあえ	613 22.0 24.5 2.4	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん	パセリ もやし	パン マーガリン	パナップ マーガリン
9	月	むぎいりごはん (ひじきばっば)		すどり わかめスープ	636 26.1 18.9 2.4	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ひじき	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 えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ごま
10	火	むぎいりごはん		にくだんご(トマトソース) おひたし いかとやさいのにつけ	634 27.8 15.1 2.0	いか うすらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん いんげん キャベツ トマト	たけのこ しょうが もやし	こめ じゃがいも ごま	むぎ さとう
11	水	むぎいりごはん		ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる グレープフルーツ	657 23.8 21.6 2.2	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう	ねぎ こまつな だいこん グレープフルーツ	こめ ごまあぶら	むぎ かたくりこ
12	木	むぎいりごはん		ハンバーグ こふきいも やさいスープ	634 25.9 20.5 3.3	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし	にんじん グリーンピース キャベツ こまつな	こめ マーガリン じゃがいも	むぎ さとう
13	金	パインパン		アンサンプルエッグ やさいサラダ じゃがいものカレースープに	690 23.7 23.1 2.7	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな たまねぎ パナップ	にんじん にんにく グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら
17	火	★じゅうごやきゅうしょく★ むぎいりごはん (やさいふりかけ)		いわしうめに ごまあえ けんちんじる おつきみゼリー	669 26.7 16.7 2.3	とうふ いわし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん	キャベツ ごぼう うめ	こめ すりごま あぶら ゼリー	むぎ さとう さといも
18	水	むぎいりごはん		ぶたにくのさんみやき やさいのバンバンジーあえ みそ汁	653 26.5 20.8 2.0	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 むぎ
19	木	あさやきoppoパン (ハチミツ&マーガリン)		とりにくのカチャトウ とうもろこしスープ レモンゼリー	676 26.7 28.3 2.5	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	にんにく トマト エリンギ キャベツ	たまねぎ しめじ パセリ にんじん	パン あぶら	こむぎ ゼリー
20	金	むぎいりごはん		セルフかきあげどん やさいのレモンあえ いなかじる	686 23.9 20.9 3.2	とりにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ にんじん ごぼう レモン	もやし かんぴょう こまつな きゅうり	こめ あぶら じゃがいも	むぎ いりごま
24	火	むぎいりごはん		ハッシュドポーク ブロッコリーとかいワラのサラダ てづくりミルクゼリー	698 25.6 21.1 2.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース カリフラワー	トマトピューレ マッシュルーム ブロッコリー みかん	こめ あぶら こむぎ	むぎ バター さとう
25	水	むぎいりごはん		マーボーなつやさいいため にらまんじゅう はるさめちゅうかスープ	650 25.5 18.9 2.2	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう ロースハム	なす しょうが たけのこ キャベツ	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	こめ あぶら はるさめ	むぎ こむぎ ごまあぶら
26	木	むぎいりごはん (のりつくだに)		タラこめこうじやき やさいのごまマヨあえ いりとうふ	663 30.7 19.9 2.2	ぶたにく たら えだまめ	ぎゅうにゅう のりつくだに とうふ	ほうれんそう もやし しいたけ えだまめ	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 パナップ マーガリン
27	金	セルフ ホットドック		フレンチサラダ ミネストローネ	645 23.2 27.2 2.9	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん セロリ	キャベツ たまねぎ トマトピューレ	パン あぶら マカロニ	さとう じゃがいも
30	月	スパゲティ ミートソース		あおじそサラダ れいとうりんご	686 35.3 17.0 2.2	ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが キャベツ りんご ジュース	スパゲティ あぶら ドレッシング	こむぎ マーガリン
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1人1日 - 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11日(木)の給食食材検査(千葉県産 にんじん)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。