



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



給食回数 22回(米飯 16回) (めん1回) (ナン1回) (パン4回)

宇都宮市立城東小学校

行事予定 きょうぎよひ	日・曜日 ひ・ようび	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			1膳分 (kcal)
			ちゅうやにくなる ちゅうやにくなる	からだのちょうしをとる からだのちょうしをとる	ちからやねつのもとになる ちからやねつのもとになる	たんぱく (g)
	8月 (火)	ナン キーマカレー はなやさいサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 コーン缶 レモン しょうが にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー	ナン サラダ油 さとう マーガリン	654
	30					26.3
	31 (水)	牛乳 やきそば ぎょうざスープ れいとうみかん	牛乳 青のり ぶたにく なると	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 しょうが ねぎ みかん	やきそばめん サラダ油 こむぎ粉 ごま油 はるさめ	569
						22.5
						22.5
	9月 (木)	牛乳 むぎいりごはん いわしのうめしょうゆに キムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	牛乳 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 いんげん うめ もやし	こめ むぎ ごま油 じゃがいも しらたき さとう	650
	1					26.9
						17.6
城東日課	2 (金)	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム チリコンカン ゆでやさい プリン	牛乳 ぶたにく だいたす ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 トマト缶 キャベツ	コッペパン ジャム サラダ油 プリン	646
						24.8
						21.9
	5 (月)	牛乳 むぎいりごはん あげぎょうざ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる わかめばっぱ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン ツナ 花かつお とうふ 油あげ みそ	にがうり もやし にんにく しょうが にんにく ほうれん草	こめ むぎ さとう ごま油 こむぎ粉 じゃがいも	693
						26.3
						27.2
	6 (火)	牛乳 セルフメキシカンライス ようふうたまごスープ グレープフルーツ	牛乳 ワインナー たまご ベーコン	とりにく たまねぎ にんじん コーン缶 えだまめ マッシュルーム セロリー グレープフルーツ	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも でん粉	652
						24.4
						20.4
	7 (水)	牛乳 むぎいりごはん はるまき チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ ねぎ	こめ むぎ はるまきの皮 白ごま さとう でん粉 サラダ油 はるさめ	718
						23.6
						26.4
十五夜 献立	8 (木)	牛乳 むぎいりごはん いわしのみりんぼし こまあえ けんちんじる じゅうごやデザート	牛乳 とうふ みそ 花かつお	だいこん にんじん ごぼう ほうれん草 もやし	こめ むぎ こんにゃく サラダ油 さといも ゼリー 白ごま すりごま	606
						28.1
						13.5
城東日課	9 (金)	牛乳 チーズトースト オムレツ ゆでやさい はちみつレモンゼリー	牛乳 オムレツ チーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン缶	パン サラダ油 ゼリー さとう	713
						26.5
						28.9
	12 (月)	牛乳 むぎいりごはん とりにくのバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため かんぴょうのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 花かつお	しょうが レモン にんにく たまねぎ にんにく ピーマン にんじん かんぴょう	こめ むぎ さとう サラダ油 白ごま	619
						22
						19.6
カミカミ 献立	13 (火)	牛乳 むぎいりごはん きびなごカリカリフライ やさいのにんにくしょうゆあえ こもくにまめ	牛乳 だいたす きびなご こんぶ さつまあげ ぶたにく	もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう	こめ むぎ ごま油 こんにゃく ざらめ糖 でん粉 こむぎ粉 サラダ油	678
						26.4
						24.2
	14 (水)	牛乳 むぎいりごはん かぼちゃコロッケ にらとはるさめのいためもの ほうれんそうとうふのスープ	牛乳 たまご かぼちゃ とうふ わかめ	かぼちゃ たまねぎ にら にんじん えのきだけ しょうが ほうれん草	こめ むぎ こむぎ粉 パン粉 サラダ油 はるさめ さとう	699
						22.6
						24
地産地消 献立	15 (木)	牛乳 むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき とうがんのこますあえ たまねぎのみそしる	牛乳 油あげ ぶたにく わかめ 花かつお	たまねぎ にんにく しょうが とうがん にんじん きゅうり もやし コーン缶	こめ むぎ サラダ油 さとう すりごま	604
						28.4
						18
城東日課	16 (金)	牛乳 コッペパン いちごミックスジャム とりのカチャート キャベツのスープ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ トマト缶 しめじ エリンギ キャベツ にんじん パセリ パサル	パン ジャム こむぎ粉 サラダ油 オリーブ油 ゼリー	699
						26.8
						24.6
	20 (火)	牛乳 むぎいりごはん ヤシオマスのフライ からしあえ とうふのみそしる	牛乳 とうふ みそ わかめ 花かつお たまご	ほうれん草 ヤシオマス もやし たまねぎ 油あげ 花かつお	こめ むぎ こむぎ粉 パン粉 サラダ油	626
						26.9
						19.8
授業参観	21 (水)	牛乳 むぎいりごはん ぶたキムチいため トックススープ さけばっぱ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	にら キャベツ しいたけ にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草	こめ むぎ トック サラダ油	590
						27.5
						16.2
城東日課	22 (木)	牛乳 むぎいりごはん モロナゲット キャベツのおひたし きりぼしだいこんのにつけ あじつけのり	牛乳 さつまあげ モロ 油あげ あじつけのり	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ 切干しだいこん	こめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 白ごま さとう	659
						27.3
						19.2
城東日課	26 (月)	牛乳 むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 かいそうミックス とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく キャベツ コーン缶	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	700
						24.1
						21.4
城東日課	27 (火)	牛乳 ごこくごはん さばのこうしんやき ほうれんそうのおひたし ひじきのいりに	牛乳 ひじき さば 油あげ とりにく 削り節	にんにく ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えだまめ	こめ 五穀まい さとう ごま油 サラダ油 ざらめ糖 こんにゃく じゃがいも	650
						29.5
						20.3
城東日課	28 (水)	牛乳 むぎいりごはん セルフにくどん ひややっこ いなかじる	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく 花かつお	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 ごぼう だいこん	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう さといも	682
						31.5
						21.8
	29 (木)	牛乳 むぎいりごはん あゆのちゅうかあんかけ きのこわかめのスープ ひじきばっぱ	牛乳 ミートボール とりにく わかめ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン ねぎ えのきだけ しめじ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 白ごま じゃがいも	664
						24
						23.3
城東日課	30 (金)	牛乳 セルフフィッシュバーガー ゆでやさい ミネストローネ ミニピーチゼリー	牛乳 白身魚(ほき) とりにく ピーンズミックス ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 もやし セロリー	パン サラダ油 さとう じゃがいも こむぎ粉 パン粉 ゼリー	658
						25.1
						24.9

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年(3・4年)のものです。☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質17.1g

☆城東小 中学年児童1人1回あたりの9月分学校給食摂取基準：エネルギー658kcal タンパク質26.1g 脂質21.6g