



9月分 給食献立予定表



給食回数 20回（米飯16回・パン3回・米粉パン1回）

宇都宮市立城東小学校

ぎょうじ よてい 行事予定	ひ・曜 日・曜日	こ ん だ て め い		I材料 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う					
					ち 血 や に く に な る		からだちようし 体の調子をととのえる		ちからねつ 力や熱のもとになる	
	1 (月)	牛乳	むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ	654 21.1 18 2.2	牛乳 とり肉 ミニフィッシュ	粉チーズ 海藻サラダ	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん ニンニク グリーンピース	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
	2 (火)	牛乳	むぎいりごはん ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	640 24.0 20.2 1.7	牛乳 ぶた肉 わかめ	全卵 豆腐	にら たまねぎ こまつな 干しいたけ	にんじん しょうが えのきだけ	こめ さとう サラダ油	むぎ 餃子ロール はるさめ
	3 (水)	牛乳	むぎいりごはん ぶたキムチいため トックスープ かんこくのり	601 28.5 17.2 2.3	牛乳 とり肉	ぶた肉 全卵	にら しいたけ ねぎ 干しいたけ	キャベツ にんじん ほうれん草	こめ むぎ トック	むぎ サラダ油
	4 (木)	牛乳	わかめごはん しゅうまい ゴーヤーチャンプルー みそしる	634 23.0 19.7 2.7	牛乳 焼売 全卵 油揚げ	わかめ ベーコン まぐろツナ みそ	もやし こまつな	にがうり	こめ ごま油 じゃがいも	むぎ さとう
じょうとうにっか 城東日課	5 (金)	牛乳	パンズパン セルフフィッシュバーガー ゆでやさい ミネストローネスープ	640 26.2 20.3 2.6	牛乳 白身魚フライ	ベーコン	もやし にんじん セロリー	キャベツ たまねぎ トマトピューレ	パンズパン さとう スパゲティ	サラダ油 じゃがいも
	8 (月)	牛乳	むぎいりごはん セルフかきあげどん(えび・いか) どんたれ おひたし なすのみそしる	671 21.0 22.9 2.3	牛乳 みそ かき揚げ(えび・いか)	油揚げ かつおだし	もやし にんじん なす	キャベツ さやいんげん たまねぎ	こめ ごま	むぎ サラダ油
	9 (火)	牛乳	むぎいりごはん いわしのおかかに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	665 24.5 19.8 1.6	牛乳 いわしのおかか煮	ぶた肉	きゅうり ニンニク たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ さとう しらたき じゃがいも	むぎ ごま油 サラダ油
	10 (水)	牛乳	チャーハン ナムル たんたんはるさめスープ ミニりんごゼリー	680 24.2 25.2 3.1	牛乳 全卵	なると ぶた肉	しいたけ ねぎ こまつな もやし	にんじん グリーンピース キャベツ えのきだけ	こめ ごま油 ごま ゼリー	むぎ サラダ油 はるさめ
	11 (木)	牛乳	むぎいりごはん とりにくのバーベキューソース ピーマンのじゃこいため みそしる	641 26.1 20.1 2.3	牛乳 みそ ちりめんじゃこ	とり肉 かつおだし	りんご ねぎ レモン たまねぎ	ニンニク ピーマン にんじん かんぴょう	こめ ごま サラダ油	ねぎ さとう
じょうとうにっか 城東日課	12 (金)	牛乳	こめこパン チリコンカン ゆでやさい けんさんヨーグルト	668 29.9 26.5 2.2	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	トマト水煮 グリーンピース トマトピューレ マッシュルーム	米粉パン	サラダ油
みやこ 宮っ子ランチ なにんだて (梨献立)	16 (火)	牛乳	むぎいりごはん ひきにくとやさいのあんかけどん みそけんちんじる なし	684 25.6 21.0 2.1	牛乳 豆腐 かつおだし	ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん ごぼう こまつな	たまねぎ えのきだけ だいこん なし	こめ ごま油 でん粉 さといも	むぎ サラダ油 こんにゃく
	17 (水)	牛乳	むぎいりごはん とりにくのこうみやき もやしとニラのおひたし かんこくふうみそしる	630 23.6 20.7 2.0	牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおだし	とり肉 茎わかめ みそ	もやし にら ねぎ	ニンニク にんじん	こめ すりごま	むぎ ごま油
ねんせいしよく 3年生選定 かみかみ献立	18 (木)	牛乳	むぎいりごはん いかのからあげ だいずもやしのキムチ とうがんスープ	601 26.6 17.0 1.8	牛乳 とり肉	いか	にら にんじん とうがん	だいずもやし 干しいたけ チンゲン菜	こめ でん粉 ジャンジャンフェン(揚げ粉)	むぎ サラダ油
じょうとうにっか 城東日課	19 (金)	牛乳	くろパンのチーズトースト ゆでやさい イタリアンスープ	610 24.3 22.0 2.5	牛乳 とり肉 全卵	チーズ ベーコン 粉チーズ	キャベツ にんじん コーン	ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム	食パン はるさめ	黒砂糖 パン粉
	22 (月)	牛乳	むぎいりごはん すどり わかめスープ グレープフルーツ	656 27.0 18.5 2.3	牛乳 わかめ	とり肉 ミートボール	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ	えのきだけ 干しいたけ ピーマン グレープフルーツ	こめ さとう ごま	むぎ でん粉 サラダ油
	24 (水)	牛乳	むぎいりごはん 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	621 24.4 16.0 2.4	牛乳 さつま揚げ	モロ	たまねぎ キャベツ 切干大根	こまつな にんじん	こめ ごま さとう	むぎ でん粉 サラダ油
	25 (木)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき とうがんのゴマすあえ みそしる	599 26.7 13.9 1.9	牛乳 わかめ かつおだし	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん コーン	とうがん きゅうり こまつな	こめ すりごま さとう	むぎ サラダ油 じゃがいも
じょうとうにっか 城東日課	26 (金)	牛乳	アップルパン とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ	652 27.4 25.0 2.4	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ	アップルチップ トマト水煮 トマトピューレ にんじん	コッペパン サラダ油	薄力粉
じょうとうにっか 城東日課	29 (月)	牛乳	むぎいりごはん あじフライ からしあえ みそしる	629 24.8 20.2 1.8	牛乳 油揚げ みそ	あじ わかめ かつおだし	もやし キャベツ	にんじん ほうれん草	こめ サラダ油	むぎ
じょうとうにっか 城東日課	30 (火)	牛乳	むぎいりごはん セルフメキシカンライス トマトとたまごのスープ マスカットゼリー	653 25.0 19.0 2.1	牛乳 とり肉 ベーコン	いか 全卵	たまねぎ コーン トマト にんにく	にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ サラダ油	むぎ ゼリー

☆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。
☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。
☆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 たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g
☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー641kcal たんぱく質25.1g 脂質20.1g 塩分2.2g

こんげつ もくひよう
今月の目標
のぞ しょうしゅうかん み つ
望ましい食習慣を身に付けよう。