



8月 こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校



給食回数11回 米飯給食7回 県産小麦0回 米粉0回

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う						配膳 パターン
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
17 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 青じそドレッシング 味噌汁	608	牛乳	ハンバーグ	キャベツ	にんじん	こめ	むぎ	A
		22.6	豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ	さとう		
		16.1	みそ	かつお節					
18 (火)	ピザトースト 野菜スープ 牛乳 フルーツポンチ	621	サラミ	チーズ	マッシュルーム	たまねぎ	パン	さとう	※
		25.1	牛乳	ベーコン	ピーマン	キャベツ	サイダー		
		20.8			にんじん	もやし 桃缶詰	カクテルゼリー		
					みかん缶詰	パイン缶詰	赤ワイン		
19 (水)	麦入りご飯 牛乳 とろあじレモン醤油 煮 もやしとニラのごまあえ 大根の味噌汁	610	トロあじ	あぶらあげ	だいこん	だいこん葉	さとう	ごま	A
		26.4	みそ	かつお節	もやし	にんじん	こめ	むぎ	
		17.2	牛乳		にら		ごま		
20 (木)	酢飯 牛乳 手巻き寿司 (納豆・梅・きゅうり) けんちん汁	617	なっとう	豚肉	にんじん	ねぎ	こめ	むぎ	A
		25.9	のり	とうふ	きゅうり	こまつな	さといも		
		16.5	牛乳	みそ	こんにゃく	うめ 牛蒡			
				かつお節		大根			
21 (金)	麦入りご飯 牛乳 チキンカレー ゆで野菜 オレンジ	651	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	E
		20.1			グリーンピース	にんにく	サラダ油	じゃがいも	
		18.9			コーン	ブロッコリー			
					オレンジ	しょうが			
24 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと枝豆のいり煮	679	牛乳	ぶた肉	しょうが	はくさい	中ざら	サラダ油	A
		26.7	ひじき	さつま揚げ	ほうれん草	もやし	板こんにゃく	こめ	
		25.2	あぶらあげ		にんじん	えだまめ	むぎ		
25 (火)	パンズパン セルフチキン照り焼きサン ド 牛乳 レタス サマーシチュー	608	とり肉	牛乳	レタス	たまねぎ	パン	さとう	C
		29.7			にんじん	トマト	でん粉	じゃがいも	
		25.6			キャベツ	にんにく	サラダ油		
26 (水)	麦入りご飯 牛乳 セルフビビンバ丼 坦々春雨スープ	628	牛乳	ぶた肉	にんにく	にんじん	こめ	むぎ	E
		28			ほうれん草	もやし にら	純ごま油	さとう	
		18.8			えのき	ねぎ しめじ	ごま	はるさめ	
					干しいたけ	はくさい			
27 (木)	麦入りわかめご飯 牛乳 豚しゃぶ 冷 奴 味噌汁	608	わかめ	牛乳	キャベツ	もやし	じゃがいも	こめ	A
		26.7	ぶた肉	とうふ	きゅうり	にんじん	むぎ		
		18.1	みそ	かつお節	たまねぎ	こまつな			
28 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 パナナ	630	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	ナン	サラダ油	D
		24.3	ヨーグルト		にんにく	セロリー	はるさめ		
		23.9			しょうが	トマト パナナ			
					キャベツ	もやし			
31 (月)	冷やし中華 牛乳 にらまんじゅう マンゴーステック	594	わかめ	ハム	もやし	きゅうり	中華めん	純ごま油	E
		23	牛乳		コーン		にらまんじゅう		
		14.1			マンゴー				

平均塩分量2.3g

8月のきゅうしょくもくひょう
7月に引き続き

「上手に後片づけをしよう」です。
あとかたづけをキレイにすることも食事のマナーです。
熱い中給食を作ってくれた調理員さんに感謝の気持ちで
キレイにあとかたづけをしましょう。



・献立は都合により変更することがあります。
今月の豊郷野菜はキャベツ・じゃがいも・玉ねぎで
す・こめ・きゅうりです。

