

# 9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20回 米飯16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)<br>たんぱく(g)<br>脂質(g) | お も な ざ い り よ う         |                        |                                       |                                   |                               |                           | はいぜん<br>配膳 |
|--------|---------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------|
|        |                                                   |                                 | 血 や に く に な る           |                        | 体 の 調 子 を と の の え る                   |                                   | 力 や 熱 の も と に な る             |                           | パターン       |
| 1 (火)  | コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム<br>チリコンカン ゆで野菜<br>手作りいちごゼリー    | 622<br>24.1<br>20.3             | 牛乳<br>とり肉               | 大豆                     | たまねぎ<br>しめじ<br>トマト<br>キャベツ            | にんじん<br>グリーンピース<br>トマトビュール<br>もやし | パン<br>サラダ油                    | ブルーベリージャム<br>いちごゼリー       | D          |
| 2 (水)  | 麦入りご飯 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮<br>もやしとにらのキムチあえ<br>じゃがいもの煮物   | 618<br>25<br>16.3               | 牛乳<br>とり肉               | いわし                    | もやし<br>にんじん<br>グリーンピース                | にら<br>たまねぎ                        | こめ<br>じゃがいも<br>さとう            | むぎ<br>サラダ油<br>しらたき        | A          |
| 3 (木)  | 麦入りご飯 牛乳 大根おろし<br>枝豆とじゃこのかき揚げ 田舎汁                 | 610<br>22.2<br>17.1             | 牛乳<br>卵<br>とうふ<br>みそ    | ちりめんじゃこ<br>とり肉<br>かつお節 | えだまめ<br>のり<br>ごぼう                     | たまねぎ<br>だいこん<br>にんじん<br>こまつな      | こめ<br>小麦粉<br>じゃがいも            | むぎ<br>サラダ油<br>こんにゃく       | A          |
| 4 (金)  | 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き からしあえ<br>牛乳 韓国風味噌汁                  | 634<br>21.6<br>21               | 牛乳<br>茎わかめ              | とり肉<br>とうふ<br>みそ       | しょうが<br>ほうれんそう<br>にんじん                | にんにく<br>もやし<br>ねぎ                 | こめ<br>はるさめ<br>純ごま油            | むぎ<br>ごま                  | A          |
| 7 (月)  | 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き<br>にんにくしょうゆあえ 味噌汁              | 608<br>24<br>21.4               | 牛乳<br>あぶらあげ<br>かつお節     | ぶた肉<br>みそ              | しょうが<br>キャベツ<br>にんにく<br>だいこん葉         | もやし<br>にんじん<br>だいこん               | こめ<br>サラダ油                    | むぎ                        | A          |
| 8 (火)  | パンズパン 牛乳<br>セルフチキン照り焼きサンド レタス<br>ミネストローネ          | 583<br>23.2<br>21.5             | 牛乳                      | とり肉                    | レタス<br>にんじん<br>トマトビュール                | たまねぎ<br>セロリー                      | パン<br>でん粉<br>パンネ              | さとう<br>じゃがいも              | C          |
| 9 (水)  | 麦入りご飯 牛乳<br>セルフメキシカンライス<br>トマトと卵のスープ              | 586<br>22.1<br>16.2             | 牛乳<br>卵                 | とり肉                    | たまねぎ<br>コーン<br>グリーンピース<br>トマト         | にんじん<br>しめじ<br>ピーマン<br>にんにく       | こめ<br>マーガリン                   | むぎ                        | B          |
| 10 (木) | 麦入りご飯 牛乳 酢鶏<br>わかめスープ                             | 616<br>24.7<br>17.6             | 牛乳<br>ミートボール            | とり肉<br>わかめ             | しょうが<br>にんじん<br>たけのこ<br>ねぎ            | たまねぎ<br>しいたけ<br>ピーマン              | こめ<br>でん粉<br>さとう<br>ごま        | むぎ<br>サラダ油<br>はるさめ        | B          |
| 11 (金) | 麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス<br>ゆで野菜 マスカットゼリー                  | 640<br>21.1<br>16.3             | 牛乳                      | ぶた肉                    | たまねぎ<br>しめじ<br>パセリ<br>もやし コーン         | にんじん<br>トマトビュール<br>キャベツ           | サラダ油<br>小麦粉<br>むぎ<br>マスカットゼリー | マーガリン<br>こめ               | E          |
| 14 (月) | 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ<br>おひたし 切干大根の煮付け                | 622<br>25.4<br>16.2             | 牛乳<br>さつま揚げ             | モロ<br>あぶらあげ            | たまねぎ<br>キャベツ<br>切り干し大根                | こまつな<br>にんじん                      | こめ<br>でん粉<br>さとう              | むぎ<br>サラダ油<br>ごま          | A          |
| 15 (火) | ミートソース パンネ<br>牛乳 こんにゃくサラダ バナナ                     | 643<br>26.5<br>16.7             | とり肉<br>牛乳               | ぶた肉<br>海草              | にんじん<br>にんにく<br>トマト バナナ<br>グリーンピース    | たまねぎ<br>しょうが<br>トマトビュール<br>オレガノ   | パンネ<br>サラダ油                   | 小麦粉<br>こんにゃく              | E          |
| 16 (水) | 麦入りご飯 牛乳 コロッケ<br>ポイルキャベツ まろやか味噌汁                  | 663<br>19.2<br>20.4             | 牛乳<br>みそ<br>かつお節        | あぶらあげ<br>豆乳            | キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ                    | だいこん<br>ごぼう                       | こめ<br>コロッケ<br>サラダ油            | むぎ<br>こんにゃく               | A          |
| 17 (木) | 二色丼 牛乳 根菜のすまし汁<br>手作りレモンゼリー                       | 674<br>28.2<br>19.2             | 牛乳<br>とり肉               | 卵<br>かつお節              | グリーンピース<br>にんじん<br>ごぼう                | しょうが<br>だいこん<br>こまつな              | こめ<br>サラダ油<br>こんにゃく<br>レモンゼリー | むぎ<br>さとう<br>でん粉          | E          |
| 18 (金) | 麦入りご飯 牛乳 マーボ野菜炒め<br>はるさめ中華スープ                     | 572<br>21.5<br>15.2             | 牛乳<br>マーボ豆腐の素<br>とり肉    | ぶた肉<br>みそ<br>卵         | キャベツ<br>にんじん<br>もやし<br>しょうが           | たけのこ<br>さやいんげん<br>にんにく<br>たまねぎ    | こめ<br>サラダ油<br>純ごま油            | むぎ<br>はるさめ                | B          |
| 23 (水) | 豚キムチ丼 牛乳<br>トックスoup 梨                             | 655<br>24.9<br>16.7             | ぶた肉<br>とり肉              | 牛乳<br>卵                | にら<br>干しいたけ<br>にんじん<br>チンゲンツァイ        | キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>なし          | サラダ油<br>こめ                    | トック<br>むぎ                 | E          |
| 24 (木) | 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ<br>ゆで野菜 ゴマ風味味噌けんちん汁                | 641<br>23.7<br>17.7             | 牛乳<br>とうふ<br>かつお節       | ハンバーグ<br>みそ            | キャベツ<br>コーン<br>だいこん                   | もやし<br>にんじん<br>ごぼう                | こめ<br>さとう<br>こんにゃく<br>さといも    | むぎ<br>サラダ油<br>純ねりごま       | A          |
| 25 (金) | 麦入りご飯 牛乳<br>チャーシャン豆腐 小松菜と豆腐のスープ                   | 582<br>22.2<br>17.7             | 牛乳<br>なまあげ<br>とうふ       | ぶた肉<br>みそ<br>わかめ       | たまねぎ<br>にんじん<br>干しいたけ<br>こまつな         | もやし<br>チンゲンサイ<br>しょうが             | こめ<br>サラダ油<br>でん粉             | むぎ<br>さとう                 | B          |
| 28 (月) | 麦入りご飯 牛乳<br>鶏肉の漬けこみ焼き 磯辺あえ 味噌汁                    | 616<br>21.9<br>19               | 牛乳<br>のり<br>みそ          | とり肉<br>わかめ<br>かつお節     | ねぎ<br>もやし<br>たまねぎ                     | にんじん<br>キャベツ                      | こめ<br>ごま<br>じゃがいも             | むぎ<br>さとう                 | A          |
| 29 (火) | チーズトースト アンサンブルエッグ<br>ゆで野菜 大根スープ 牛乳                | 589<br>24.4<br>20.7             | チーズ<br>とり肉<br>アンサンブルエッグ | 牛乳                     | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>だいこん葉       | キャベツ<br>だいこん<br>セロリー              | パン<br>はるさめ                    | サラダ油                      | D          |
| 30 (水) | 地域学校園統一「なかよし献立」<br>麦入りご飯 牛乳 チキンカレー<br>茎わかめ野菜サラダ 梨 | 644<br>20.2<br>15.8             | 牛乳<br>茎わかめ              | とり肉                    | にんじん<br>トマト<br>グリーンピース<br>きゅうり なし コーン | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ              | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>純ごま油    | むぎ<br>サラダ油<br>ごま<br>マーガリン | E          |

## 9月のきゅうしょくもくひょう

『食後のすごし方を考えよう』です。

- ・運動会の練習も始まります。水分はこまめにとり、食後は体を休めてから次の活動に取り組みましょう。
- ・9月30日(水)豊郷地域学校園の統一メニューです。より多くの地域の食材を使用した献立です。お楽しみに！

平均エネルギー620Kcal たんぱく質23.3g 脂質18.1g 塩分2.2g

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・今月の豊郷野菜はじゃがいも・玉ねぎ・こめ・きゅうり・梨です。

