



こんだてひょう



2024年
宇都宮市立清原東小学校
8・9月 全20回

(ごはん15回・パン3回・米粉パン1回・めん1回)

《こんげつのめあて》

たたくじょうずにたべよう！

| 日付 | こんだてめい | おしらせ | 17kcal たんぱく質(g) しじつ(g) えんじゆ(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|----------|--|--------------|---|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------|
| | | | | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | カや熱のもとになる | |
| 8/30 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー チョレギふうサラダ ミニフィッシュ | | 621 20.8 17.6 2.2 | とりにく かいそうサラダ ミニフィッシュ | ぎゅうにゅう ミニフィッシュ | たまねぎ なす トマト こまつな | にんじん えだまめ スズキニ キャベツ | こめ じゃがいも | むぎ サラダあぶら |
| 9/2 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたどん ひやっこ こまつなとじゃこのいためもの | | 636 28.2 17.4 2 | ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | とうふ あぶらあげ | たまねぎ にんじん こまつな | ごぼう えだまめ | こめ はるさめ ごまあぶら | むぎ さとう |
| 3 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフリ-スがけ ごますあえ とうがんスープ | | 617 25.2 17.2 1.9 | ぎゅうにゅう とりにく | たら | にんにく ねぎ キャベツ とうがん | しょうが ほうれんそう にんじん チンゲンサイ | こめ でんぶんこ さとう しらたき すりごま | むぎ サラダあぶら さとう |
| 4 (水) | スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう こんにやくサラダ れいとうみかん | | 650 25.8 17.5 2 | ぶたにく チーズ かいそうサラダ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン キャベツ えだまめ | たまねぎ ほししいたけ トマト コーン | スパゲティー こむぎこ | オリーブオイル こんにやく サラダあぶら |
| 5 (木) | わかめごはん ぎゅうにゅう ねぎまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそしる | | 629 23.9 16.8 2.4 | ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ ねぎまんじゅう | たまご まぐろツナ みそ | なめし もやし | にがうり こまつな | こめ じゃがいも ごまあぶら | むぎ さとう |
| 6 (金) | パン プル-アリ-ザ ム ぎゅうにゅう とりにくの加熱- キャベツのスープ とうにゅうパンナコッタ | | 688 27.1 26.2 2.2 | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく | キャベツ トマト パセリ にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ | パン こむぎこ | ジャム あぶら |
| 9 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ おひたし ぶたにくときりほしだいこんのいためもの | | 604 26 15.4 2 | ぎゅうにゅう ぶたにく | モロ | たまねぎ にんじん にんにく いんげん | こまつな もやし きりほしだいこん | こめ でんぶんこ さとう | むぎ サラダあぶら ごま |
| 10 (火) | メキシカンライス ぎゅうにゅう やさいスープ くるごまプリン | | 631 19.9 20 1.8 | とりにく ぎゅうにゅう | ベーコン | たまねぎ コーン キャベツ | にんじん えだまめ もやし | こめ ごまプリン | むぎ |
| 11 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフかきあげどん やさいのにんにくしょうゆあえ みそしる | | 642 16.4 21.7 2.4 | ぎゅうにゅう にんにく さやいんげん | みそ | キャベツ にんにく たまねぎ | にんじん なす たまねぎ | こめ あぶら | むぎ ごまあぶら |
| 12 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき パンサンスウ ようふうたまごスープ | | 638 27.5 18.1 1.6 | ぎゅうにゅう ベーコン | ぶたにく たまご | たまねぎ しょうが にんじん セロリ | ピーマン キャベツ もやし こまつな | こめ サラダあぶら はるさめ じゃがいも でんぶんこ | むぎ さとう ごまあぶら ごま |
| 13 (金) | こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい けんさんヨーグルト | | 583 26 24 1.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく | だいず ベーコン ヨーグルト | たまねぎ えだまめ ブロッコリー | にんじん トマト キャベツ | こめこパン | サラダあぶら |
| 17 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのみそれに ごまあえ みそけんちんじる つきみゼリー | おつきみ こんだて | 663 22.9 18.7 1.9 | ぎゅうにゅう とうふ | さんま みそ | こまつな にんじん ごぼう | もやし だいこん | こめ すりごま こんにやく サラダあぶら | むぎ さとう さといも ゼリー |
| 18 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり わかめスープ | | 677 22.7 24.6 2 | ぎゅうにゅう ミートボール わかめ | とりにく | しょうが にんじん たけのこ あかピーマン | たまねぎ ほししいたけ ピーマン ねぎ | こめ でんぶんこ さとう | むぎ サラダあぶら ごま |
| 19 (木) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ぶたとあげがしのため いそべあえ | | 611 23 18.4 1.4 | ぎゅうにゅう あかみそ | たまご ぶたにく のり | なす にんじん ほうれんそう | たまねぎ ピーマン キャベツ | こめ サラダあぶら | むぎ さとう |
| 20 (金) | パンズパン 切アてりやき丼ガ- ぎゅうにゅう ポイルキャベツ ミネストローネスープ | | 621 26.7 23.5 2.2 | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん トマト | たまねぎ セロリ | パン でんぶんこ スパゲティ | さとう じゃがいも |
| 24 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレー-しょうゆやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに | | 618 25.9 19.6 1.9 | ぎゅうにゅう しおこんぶ ひじき だいず | さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ | キャベツ にんじん | きゅうり | こめ ごま ざらめ | むぎ こんにやく |
| 25 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ からしあえ いなかじる | | 608 22.2 17.2 1.8 | ぎゅうにゅう とりにく | アジ みそ | ほうれんそう にんじん かんぴょう ねぎ | もやし キャベツ ごぼう | こめ こんにやく | むぎ じゃがいも サラダあぶら |
| 26 (木) | むぎいりごはん とりにくのバ-キ-リースがけ ビ-マンのじゃこいため かんぴょうのみそしる ぎゅうにゅう | なし きゅうしょく | 631 25 19.9 2 | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | とりにく みそ | しょうが なし りんご にんじん | レモン ねぎ ピーマン かんぴょう | こめ さとう | むぎ ごま サラダあぶら |
| 27 (金) | チーズト-スト(くろパン) ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさい こまつなととうふのスープ | | 588 23.7 20.9 2.5 | チーズ オムレツ わかめ | ぎゅうにゅう とうふ | キャベツ にんじん こまつな | アスパラ コーン たまねぎ | パン | くろざとう |
| 30 (月) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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 | | 625 26.1 21 1.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | とりにく とうふ みそ | しょうが もやし にんじん | にんにく にら ねぎ | こめ ごまあぶら | むぎ すりごま |

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年、一人一食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

★今月の栄養価平均値 エネルギー629kcal・たんぱく質24.3g・脂質19.8g・塩分2.0g

★行事食★

17日 おつきみこんだて 9月17日は、十五夜です。この日は、月が見える場所に月見団子や里芋をお供えし、今年の豊作をお祝いする日です。

《今月の主な食材の産地》

- ・米→宇都宮産
- ・梨→宇都宮産
- ・豚肉→栃木県産
- ・牛乳→栃木県産