



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表

給食回数：23回 パン給食：3回
米飯給食：19回 米粉パン：1回

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ	こんだてめい	kcal (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)	おもなざいりょう		
			ちからやねつのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしをどとる
8月29日 (金)	むぎいりごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	616 20.1 14.3	こめ さとう おぎ あぶら じゃがいも	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゆう	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース みかん バイン もも
9月1日 (月)	むぎいりごはん セルフぶとん シュウマイ ゆでやさい(ちゅうか)	620 17.4 17.5	こめ さとう おぎ あぶら ドレッシング パンこ てんぷん おまご	ぶたにく ぎゅうにゆう わかめ ぎゅうにゆう	しらたき キャベツ たまねぎ おぎ グリンピース にんじん しょうが
2日 (火)	むぎいりごはん とりにくのパーペキュソースかけ ほうれんそうソテー かんぴょうのみそしる	616 24.4 19.2	こめ さとう おぎ マーガリン	とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゆう	レモン ほうれんそう おぎ りんご とうもろこし かんぴょう
3日 (水)	ミルクパン たらのマヨネーズやき ミニサラダ サマシチュー	606 28.4 22.3	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく たら	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし もやし
4日 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとあげナスのいためもの あつやきたまご ごまあえ	696 22.3 28	こめ あぶら おぎ さとう	みそ ぶたにく ぎゅうにゆう たまご	なす ビーマン たまねぎ にんじん かんぴょう キャベツ
5日 (金)	メキシカンライス トマトまじりかスープ マスカットゼリー	588 23.4 17.1	こめ おぎ マーガリン ごまあぶら てんぷん さとう みずあめ	とりにく たまご さつまあげ ぎゅうにゆう	たまねぎ ビーマン にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム ぶどう
8日 (月)	むぎいりごはん いわしのうめしゅうゆに ぶたにくとじゃがいものにつけ ゆでやさい(わふう)	649 22.2 16.1	こめ あぶら おぎ さとう じゃがいも ドレッシング	いわし ぶたにく ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラ しらたき
9日 (火)	むぎいりごはん ハンバーグ ごまあえ とんじる	665 24.9 20.9	こめ あぶら おぎ ごま さとう	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	さやいんげん にんじん なす とうもろこし こまつな だいじん トマト にんにく しょうが
10日 (水)	おめをまらうこんだて こめコパン ブルーベリージャム チリコンカン パンサンズウ	541 22.7 17.7	こめコパン さとう おぎ はるさめ ごまあぶら	だいず とりにく ぎゅうにゆう	キャベツ もやし にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ ブルーベリー
11日 (木)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ ごまあえ きりぼしだいごのにももの	602 23.4 14.5	こめ おぎ てんぷん さとう あぶら	モロ だいず さつまあげ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きりぼしだいご
12日 (金)	むぎいりごはん とりにくのこうみやき ゆでやさい(しおだれ) かんこくふうのみそしる	614 21.6 20.7	こめ ごま おぎ ごまあぶら ドレッシング	とりにく とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゆう	キャベツ もやし にんじん こまつな しいたけ にんにく
15日 (月)	敬老の日				
16日 (火)	ちゅうじゅうこんだて むぎいりごはん やきざかな(さば、ぶな、かぼし) おひたし ひじきとだいずのもの	580 20.9 18.2	こめ おぎ ざらめ あぶら	さば とりにく ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし こんにゃく
17日 (水)	イタリアよりのひ コッペパン とりにくのカチャトラ キャベツのスープ	582 26 24.9	コッペパン こまご あぶら	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	にんにく ハセリ たまねぎ トマト キャベツ にんじん
18日 (木)	いいはこんだて むぎいりごはん いなだのこうしんやき からしあえ もやしのみそしる	603 26.3 19.7	こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら	わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゆう	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん もやし
19日 (金)	むぎいりごはん ポークカレー ブロッコリーのたまねぎドレッシングあえ どちぎけんさんヨーグルト	628 17.1 15.7	こめ おぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゆう ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース ブロッコリー とうもろこし
22日 (月)	むぎいりごはん さわらのたつたあげ やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	653 24.7 21.8	こめ ざらめ おぎ てんぷん ごまあぶら あぶら	さわら さつまあげ だいず ぎゅうにゆう	しょうが こんぶ もやし キャベツ にんにく にんじん
23日 (火)	秋分の日				
24日 (水)	セルフりやきチキンサンド ミネストローネスープ チョコプリン	624 25.8 25.5	パン じゃがいも さとう てんぷん スパゲティ こめ	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん トマト
25日 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ じゃがいものみそしる	650 19.2 20.3	こめ ごま おぎ さとう じゃがいも	ぶたにく みそ わかめ かつおぶし ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ
26日 (金)	おみやげランチ(にらこまつな) むぎいりごはん きょうざーロール 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 20.4	こめ はるさめ おぎ あぶら パンこ さとう こまご	たまご わかめ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゆう とりにく	にら こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ しいたけ キャベツ おぎ にんにく
29日 (月)	むぎいりごはん あじカツ だいずもやしのキムチあえ とうがんスープ	584 21.9 17.5	こめ あぶら おぎ パンこ さとう こまご てんぷん	あじ とりにく ぎゅうにゆう とうにゆう	もやし とうがん にら にんじん しいたけ ちんげんさい たまねぎ
30日 (火)	むぎいりごはん すどり わかめスープ のりこうみ	615 26 18.1	こめ てんぷん おぎ あぶら ごま さとう	とりにく わかめ ぶたにく ぎゅうにゆう のり	たまねぎ えのき にんじん しいたけ ビーマン たけのこ

☆ 献立は都合により変更することがあります。
 ☆ 食材のマーク(☆や◎)は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。
 (主に調理済み加工食品になります。)
 ☆ 学校給食食材放射線検査について(※ 検査結果は以下の通りです。)
 7月18日 食品：にんじん 生産地：栃木県宇都宮市氷室町
 【放射性ヨウ素 定量下限値未滿(20未滿) / 放射性セシウム 定量下限値未滿(25未滿)】

食塩相当量平均：1.8g
カルシウム量平均：32.9mg

～9月17日はイタリアよりのひ～

イタリアごで、『りょうり』というみの『クチーナ(9・1・7)』のごろあわせから9月17日は「イタリアよりのひ」とせいでいされました。こんかいはきゅうしょくごで『とりにくのカチャトラ』をだします。『カチャトラ』は、イタリアごで「獵師(りょうし)ふう」というみの、にくをトマトでこんだりょうりです。しりょうりにいたりょうしたちが、もりててにはいるざいりょうをつかつかつたのがはじまりとされています。そのままでおいしいですが、パンにつけてたべるとよりおいしくいただけます。ぜひためてみてくださいね(♡▽)/