



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 20回(米飯回数16回 県産小麦パン3回)

8・9 月 の 給 食 献 立 予 定 表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	こ ん だ て 献 立	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
		ち に く し ゅくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	か ら だ ち ょ う し と の し ゅくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ね つ ち か ら し ゅくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	
30 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	673 kcal
	牛乳	牛乳			23.3 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	サラダ油 じゃがいも	19.8 g
	海草サラダ	かいそう	にんじん きゃべつ コーン	サラダ油 さとう	2.4 g
2 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	677 kcal
	牛乳	牛乳			27.6 g
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう	17.8 g
	おひたし		にんじん キャベツ もやし		2.5 g
	肉じゃが	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき さとう サラダ油	
3 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	651 kcal
	牛乳	牛乳			25.6 g
	豚肉のしょうが焼き	ふたにく	たまねぎ しょうが	サラダ油 さとう	20.4 g
	冬瓜のゴマ酢あえ		とうがん にんじん もやし コーン	ごま さとう	2.1 g
	味噌汁	みそ かつお わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
4 (水)	スパゲティー			こむぎこ オリーブオイル	638 kcal
	トマトミートボールソース	チーズ ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	サラダ油	25.9 g
	牛乳	牛乳			20.1 g
	こんにゃくサラダ	かいそう	キャベツ コーン	こんにゃく ごま油	2.1 g
	豆乳パンナコッタ	とうにゅう	レモン	さとう	
5 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			21.6 g
	春巻き	ふたにく	キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ	サラダ油 こむぎこ はるさめ	22.1 g
	ナムル		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ごま油	2.1 g
	小松菜と豆腐のスープ	とうふ わかめ たまご	こまつな たまねぎ にんじん		
6 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	629 kcal
	セルフメキシカンライス	とりにく	たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム ピーマン	サラダ油 マーガリン	25.8 g
	牛乳	牛乳			18.6 g
	ブロッコリーサラダ		にんじん コーン ブロッコリー キャベツ たまねぎ	サラダ油 さとう	1.9 g
9 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	634 kcal
	牛乳	牛乳			24.4 g
	鶏肉のから揚げ	とりにく		サラダ油 かたくりに	22.2 g
	大豆もやしのキムチあえ		にら もやし		2.1 g
	とうがんスープ	とりにく	とうがん にんじん しいたけ チンゲンサイ しょうが		
10 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	654 kcal
	牛乳	牛乳			30.5 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	ごま油	20.7 g
	磯辺あえ		ほうれんそう キャベツ もやし		2.3 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき だいず さつまあげ あらあげ	にんじん	サラダ油 こんにゃく さとう	
11 (水)	チーズトースト	チーズ		こむぎこ	647 kcal
	牛乳	牛乳			24.2 g
	じゃがいものカレースープ煮	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく	サラダ油 じゃがいも	19.2 g
	フルーツヨーグルト(ナタデココ入り)	ヨーグルト	みかん もも バイリン ブルーベリー	さとう ナタデココ	2.2 g
12 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	627 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	国本どん(夏)	ふたにく	たまねぎ もやし にら たまねぎ にんにく しょうが	サラダ油 かたくりに	20.1 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	こまつな にんじん しいたけ たけのこ	はるさめ ごま油	1.9 g

ひづけ 日付		こ ん だ て 献 立	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)
			ち に く し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	か ら だ ち ょ う し と の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろ ぶんるい (緑色の分類)	ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱ゆ力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
13	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
		牛乳	牛乳			27.3 g
		焼き魚	ホッケ		ごま油	18.2 g
		野菜のにんにく醤油和え		キャベツ にら もやし にんにく		2.6 g
		じゃがいもの旨煮	ふたにく	ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも こんにゃく サラダ油 さとう	
17	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	680 kcal
		牛乳	牛乳			23.5 g
		さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		20.7 g
		ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう	2.0 g
		味噌けんちん汁	とうふ みそ かつお	にんじん ごぼう だいこん さといも ねぎ こまつな	さといも こんにゃく	
		月見ゼリー		みかん レモン	さとう	
18	(水)	パンズパン			こむぎこ	644 kcal
		セルフチキン照り焼きサンド	とりにく		サラダ油 かたくりこ	24.1 g
		牛乳	牛乳			24.5 g
		ゆで野菜		キャベツ にんじん もやし	サラダ油 さとう	2.7 g
		ミネストローネスープ		たまねぎ にんじん セロリ コーン トマト パセリ	じゃがいも こむぎこ	
19	(木)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
		牛乳	牛乳			26.7 g
		スタミナ焼き	ふたにく	にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが	サラダ油 ごま油 さとう	21.0 g
		わんだんスープ	ふたにく	キャベツ もやし にんじん ねぎ	こむぎこ	2.1 g
20	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	659 kcal
		牛乳	牛乳			28.8 g
		セルフ二色丼	たまご とりにく	えだまめ しょうが	サラダ油 さとう	20.5 g
		大根とこんにゃくの炒め煮	ふたにく	だいこん にんじん いんげん	ごま油 こんにゃく	2.1 g
24	(火)	麦入りご飯			こめ むぎ	655 kcal
		牛乳	牛乳			25.0 g
		卵焼き	たまご			22.1 g
		からしあえ		もやし キャベツ ほうれんそう	かたくりこ はるさめ ごま油	2.2 g
		生揚げと豚肉の豆板醤炒	ふたにく あつあげ	にんじん にんにく しょうが ねぎ	サラダ油 さとう ごま油	
25	(水)	パン			こむぎこ	618 kcal
		牛乳	牛乳			27.8 g
		とちおとめジャム		いちご	さとう	27.8 g
		鶏のカチャトーラ	とりにく	たまねぎ トマト にんじん にんにく しめじ パセリ	サラダ油 かたくりこ	22.8 g
		ポテトチーズ煮	チーズ		じゃがいも マーガリン	2.8 g
26	(木)	麦入りご飯				649 kcal
		牛乳	牛乳			29.5 g
		モロの和風マリネ	モロ	たまねぎ	サラダ油 かたくりこ	18.7 g
		おひたし		こまつな キャベツ にんじん		2.6 g
		こんにゃくきんぴら	ふたにく さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	こんにゃく さとう	
27	(金)	麦入りご飯			こめ むぎ	655 kcal
		牛乳	牛乳			28.1 g
		酢鶏	とりにく ふたにく	たまねぎ にんじん しんじけ だけのこ ビーマン しょうが	サラダ油 かたくりこ さとう	19.0 g
		わかめスープ	とりにく わかめ	ねぎ にんじん	はるさめ	2.9 g
30	(月)	麦入りご飯			こめ むぎ	640 kcal
		牛乳	牛乳			24.5 g
		セルフ豚丼	ふたにく	たまねぎ ねぎ にんじん クリンピース	サラダ油 しらたき	18.2 g
		五目煮豆	だいず ふたにく さつまあげ	にんじん ごぼう	さとう こんにゃく	2.3 g

＊11日のフルーツヨーグルトに入っているブルーベリーは学校で収穫したものです。

今月の国本地区の野菜	にら	じゃがいも	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
※給食食材の放射性物質検査結果※ 7月3日の給食に使用した「じゃがいも」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当	650kcal 21.1g～32.5g 14.4g～21.6g 2.0g
				661 kcal 24.7 g 20.1 g 2.3 g