

★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 22回 (米飯回数18回 県産小麦パン3回 )



が っ きゅう しよく こん だて よ てい ひょう  
9月8日・9月

# 給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひょうげ 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 しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ちようし ととの しよくひん 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 しよくひん 熱や力になる食品 まいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
28 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			21.1 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	サラダ油 ジャガイモ	18.4 g
	かいそうサラダ	わかめ	きゃべつ コーン にんじん	サラダ油 さとう	2.6 g
	セノビーゼリー	牛乳		さとう ゼラチン	
29 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	647 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	スタミナ焼き	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ビーマン にんにく	サラダ油 さとう	20.3 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	こまつな にんじん だけのこ	はるさめ ごま油	1.6 g
1 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	674 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	セルフメキシカンライス	とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ビーマン	サラダ油 マーガリン	19.2 g
	ゆで野菜		にんじん フロコラー	ジャガイモ サラダ油 さとう	1.7 g
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう ゼラチン	
2 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	641 kcal
	牛乳	牛乳			27.6 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが	サラダ油	20.7 g
	冬瓜のごま酢あえ		とうがん にんじん きゅうり コーン	ごま油 ごま さとう	3.2 g
	味噌汁	とうふ わかめ みそ かつお	たまねぎ にんじん		
3 (水)	チーズトースト	チーズ		こむぎこ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			25.2 g
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	ジャガイモ サラダ油 こむぎこ	22.9 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もち パイン フルーベリー	さとう	3.3 g
4 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	660 kcal
	牛乳	牛乳			20.6 g
	春巻き	ぶたにく	きゃべつ だけのこ	サラダ油	23.5 g
	野菜のにんにく醤油和え	たまご わかめ	にら きゃべつ にんじん にんにく	ごま油	2.8 g
	中華スープ	ぶたにく たまご	もやし ねぎ こまつな	ごま油	
5 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	664 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	いわしの梅煮	いわし	うめ		15.5 g
	磯辺あえ	のり	ほうれんそう もやし きゃべつ		2.0 g
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく	たまねぎ にんじん クリッピース	サラダ油 ジャガイモ しらすたき さとう	
8 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	牛乳			25.2 g
	厚焼き卵	たまご		さとう	22.1 g
	からしあえ		にんじん もやし ほうれんそう	はるさめ	2.1 g
	生揚げの辛味炒め	ぶたにく あつあげ	エノキ たまねぎ しいたけ にんじん しょうが	さとう ごま油 かつお節	
9 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	あじのしょうがしょうゆ漬け	あじ	しょうが		20.4 g
	ごまあえ		にんじん ほうれんそう きゃべつ もやし	ごま さとう	2.1 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき ぶたにく だいず あつあげ	にんじん	サラダ油 こんにゃく	
10 (水)	パン			こむぎこ	658 kcal
	牛乳	牛乳			24.2 g
	鶏のカチャトーラ	とり肉	たまねぎ トマト しめじ にんじん	サラダ油	29.8 g
	ポテトスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ コーン えだまめ パセリ	ジャガイモ	3.1 g
11 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	647 kcal
	牛乳	牛乳			27.3 g
	セルフ二色丼	とりにく たまご	しょうが にんじん	サラダ油 さとう	20.3 g
	大根とこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	だいこん にんじん いんげん しょうが	こんにゃく サラダ油 さとう	2.0 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 しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ちんいろ (赤色の分類)	からだ ちようし とのの しよくひん 体の調子を整える食品 あかりいろ ちんいろ (緑色の分類)	おつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ちんいろ (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
12 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	668 kcal
	牛乳	牛乳			20.1 g
	豚肉コロッケ	ぶた肉	たまねぎ	サラダ油	22.6 g
	ゆで野菜		にんじん もやし コーン きゃべつ	サラダ油 さとう	3.6 g
	味噌汁	あじらあけ みそ かつお	だいこん		
16 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	666 kcal
	牛乳	牛乳			26.7 g
	セルフ中華丼	ぶたにく かまぼこ	きゃべつ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン だけのこ しょうが	サラダ油 さとう かつおのこ	22.5 g
	坦々春雨スープ	ぶたにく たまご	きゃべつ エノキ しめじ しょうが	はるさめ ごま油	2.0 g
17 (水)	パンズパン			こむぎこ	657 kcal
	牛乳	牛乳			28.1 g
	セルフフィッシュ	しらすかな	きゃべつ にんじん もやし	サラダ油	24.8 g
	サラダ		きゃべつ もやし にんじん	サラダ油 さとう	2.8 g
	カレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん クリンベス キャベツ	サラダ油 じゃがいも こむぎこ	
18 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			26.2 g
	セルフ豚丼	ぶたにく	たまねぎ クリンベス	サラダ油 しらす かつお	20.4 g
	冷奴	とうふ			2.5 g
	塩こんぶ和え	こんぶ	にんじん きゃべつ きゅうり もやし	ごま油	
19 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	牛乳			21.2 g
	鶏肉の香味焼き	とり肉	にんにく しょうが	サラダ油	21.1 g
	ナムル		にんじん キャベツ もやし	ごま油	2.6 g
	五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう だいこん にんじん	サラダ油 さとう	
22 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			26.0 g
	モロの和風マリネ	モロ	たまねぎ	サラダ油 さとう でんこ	18.4 g
	おひたし		もやし きゃべつ こまつな		2.7 g
	切干大根の煮付け	さつまあげ あじらあけ	にんじん だいこん しいたけ	サラダ油	
24 (水)	スパゲティ			こむぎこ サラダ油	649 kcal
	牛乳	牛乳			27.5 g
	ミートソース	ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	サラダ油	20.4 g
	コールスローサラダ		にんじん きゃべつ フロccoli コーン	サラダ油 さとう	1.9 g
25 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
	豚キムチ炒め	ぶた肉	たまねぎ にんじん きゃべつ にら しいたけ	サラダ油 さとう	22.3 g
	田舎汁	とり肉 とうふ みそ かつお	ねぎ にんじん こまつな	ごま油 さといも	2.0 g
26 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	667 kcal
	牛乳	牛乳			24.5 g
	餃子	ぶた肉	きゃべつ しょうが にら	サラダ油	22.0 g
	ゴーヤーチャンプルー	ぶた肉 たまご とうふ	ごーや にんじん もやし	サラダ油 ごま油	1.9 g
	わかめスープ	とりにく わかめ	ねぎ にんじん	はるさめ	
29 (月)	麦入りご飯	宮っ子ランチ		こめ むぎ	656 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	国本どん(夏)	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん ねぎ レモン	サラダ油 かつおのこ	19.6 g
	わんたんスープ	ぶたにく	きゃべつ にんじん もやし にら	こむぎこ ごま油	2.4 g
30 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			21.9 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	サラダ油 じゃがいも	19.3 g
	こんにゃくサラダ	わかめ	きゃべつ コーン しそ	サラダ油 こんにゃく さとう	2.6 g
	マスカットゼリー		マスカット	さとう ゼラチン	

\* 3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	たまねぎ	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「たまねぎ」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 650kcal たんぱく質 21.1g~32.5g 脂質 14.4g~21.6g 塩分相当 2.0g	656 kcal 25.3 g 20.7 g 2.3 g