



8.9月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 20回 (米飯 17回 市産小麦パン 2回 米粉パン 1回)

日付	こんだてめい			1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなさいりょう						予定
					血やにくになる		体の調子をとどめる		カや熱のもとになる		
8/30 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ ラムネゼリー	732 23.9 21.5 2.3	きゅうにゅう とりにく	チーズ かいそう	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら ごまあぶら ごま	むぎ じゃがいも さとう	B日課
2 (月)	パンズパン	きゅうにゅう	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ フローズンヨーグルト	635 23.2 22.5 2.4	きゅうにゅう すけそうだら ヨーグルト	スキムミルク ワインナー	キャベツ にんじん セロリ	もやし たまねぎ トマト	こむぎこ さとう スパゲティ	サラダあぶら じゃがいも マーガリン	
3 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ハンバーグ もやしのソテー やさしいスープ	612 24.8 17.7 2	きゅうにゅう とりにく	ぶたにく	もやし にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら	むぎ サラダあぶら	B日課
4 (水)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	すとり わかめスープ ひじきばっば	698 25.1 23.8 2.2	きゅうにゅう ぶたにく ひじき	とりにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ えのき	たまねぎ ほししいたけ ピーマン ねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
5 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	いわしのうめに キムチあえ ぶたにくとじゃがいもにつけ	672 27.7 16.6 1.8	きゅうにゅう ぶたにく	いわし	もやし しょうが にんにく たまねぎ	きゅうり にんにく たまねぎ	こめ ごまあぶら サラダあぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう	
6 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ますのだしつけやき ゆかりあえ よしのじる	607 28.6 15.8 2.1	きゅうにゅう とりにく かつおぶし	ます なまあげ	しょうが にんじん だいこん	キャベツ ごまつな	こめ さとう かたくりこ	むぎ さといも	B日課
9 (月)	こめこパン	きゅうにゅう	キーマカレー ゆでやさしい レモンカスターダルト	721 30.2 22.3 2.4	きゅうにゅう ぶたにく スキムミルク とりにゅう たまご	ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん セロリ ほうれんそう たまご	こめこ サラダあぶら マーガリン	はるさめ ごまこ バター	
10 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	あつやきたまご しおこんぶあえ なまあげのからみいため	642 25.7 21.6 1.7	きゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	なまあげ たまご	ほうれんそう もやし たけのこ えのき しょうが	キャベツ たけのこ にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ さとう かたくりこ	B日課
11 (水)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	モロのわふうマリネ おひたし きりほしだいこんにつけ	634 23.5 18 2.1	きゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	こまつな(うつのみや) しょうが にんじん キャベツ きりほしだいこん	たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ ごま	むぎ サラダあぶら さとう	
12 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	メキシカントマトライス ちんげんさいととうふの かきたまスープ グレープフルーツ	857 27.4 16 2	きゅうにゅう とりにく わかめ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし ちんげんさい ほししいたけ グレープフルーツ	にんじん マッシュルーム えたまめ	こめ サラダあぶら バター	むぎ さとう	
13 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ミナミカマスのてりやき さっぱりあえ いなかにじる	623 28.8 15.9 2.4	きゅうにゅう とりにく かつおぶし	ミナミカマス とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう	ほうれんそう キャベツ ごまつな	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ すりごま こんにゃく	B日課
17 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	じゅうごやこんだて~ いわしのみりんほし ごまあえ みそけんちんじる じゅうごやだいふく	637 24.3 14.9 1.9	きゅうにゅう とりにゅう とりにゅう	いわし みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ すりごま こんにゃく サラダあぶら	むぎ さとう さといも さつまいも	B日課
18 (水)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	きょうどりょうり あいちけん~ チキンカツ みそカツソース キャベツのフレンチサラダ とうがんスープ みかんゼリー	729 29.1 18.4 2.2	きゅうにゅう みそ かつおぶし	とりにく なまあげ	キャベツ とうもろこし とうがん ちんげんさい	にんじん きゅうり ほししいたけ みかん	こめ こむぎこ サラダあぶら ごま	むぎ パンこ さとう	
19 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいすのいりに	637 29.1 20.1 2	きゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	さば ひじき だいす	にんにく キャベツ にんじん	ごまつな もやし	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こんにゃく	
20 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ぶたキムチいため トックスープ さけばっば	592 25.2 17.4 2.4	きゅうにゅう とりにく さけ	ぶたにく わかめ	にら ほししいたけ ちんげんさい ねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら ごま	むぎ トック	B日課
24 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ひきにくとやさしいの あんかけどん こんさいのすましじる ミニデザート(あおりんご)	640 23.9 19.7 2.1	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	きゅうにゅう かつおぶし	しょうが たまねぎ えのき ねぎ ごぼう あおりんご	こまつな にんじん だいこん あおりんご	こめ ごまあぶら こんにゃく	むぎ かたくりこ	B日課
25 (水)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	かぼちゃとひきにくのコロッケ からしあえ みそしる	659 26.1 21.2 2.1	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ かつおぶし	ぶたにく なまあげ みそ	こまつな キャベツ かぼちゃ	にんじん たまねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ	B日課
26 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	やきぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	703 25.5 22.5 2.2	きゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまご とうふ	にら えのき こまつな ほししいたけ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ こむぎこ はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう	B日課
27 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ぶたにくとやさしいみそいため ちゅうかスープ かんこくのり	548 22.4 17.7 1.9	きゅうにゅう みそ のり	ぶたにく わかめ	こまつな(うつのみや) キャベツ にんじん ちやし	ねぎ ほししいたけ	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう ごまあぶら	B日課
30 (月)	コッペパン	きゅうにゅう	しるみぎかなのマヨネーズやき ミニサラダ サマーシチュー ブルーベリージャム	735 30.1 20.9 2.8	きゅうにゅう とりにく	メルルーサ チーズ スキムミルク	たまねぎ きゅうり とうもろこし トマト	マッシュルーム にんじん キャベツ もやし ブルーベリー	こむぎこ トレッシング サラダあぶら	マーガリン パンこ じゃがいも	

小学校中学年の栄養摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g
 今月の宮の原小学校中学年の平均 エネルギー 665Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.2g 塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※ 米は宇都宮市産、きゅうにゅうは栃木県産になります。

今月のもくひょう しょくじのマナーを みにつけよう