



8, 9月 給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日/曜日	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	
29 (金)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 フロズンヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト バター ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん コーン キャベツ	ナン フロズンヨーグルト	634 26.1 21.5
1 (月)	麦入りごはん 牛乳 ポークチャップ ゆで野菜 みそ汁	わかめ とうふ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	こめ こむぎこ はるさめ さとう	671 28.6 19.6
2 (火)	ココア揚げパン 牛乳 トマトオムレツ コーンサラダ 野菜スープ	オムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ こまつな	パン ココア さとう グラニュー糖 サラダあぶら	637 22.7 23.7
3 (水)	麦入りごはん 牛乳 きんぴら さんまのみぞれ煮 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま	にんじん いんげん えだまめ ごぼう	こめ こんにゃく さとう こま ちくわ じゃがいも	690 24.4 20.2
4 (木)	スパゲティーミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ 手作りプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	スパゲティー こんにゃく サラダあぶら プリン ごまあぶら オリーブ油	727 30.9 23.2
5 (金)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざロール 春雨サラダ 青梗菜と豆腐のかきたまスープ	たまご わかめ ぎょうざロール ぎゅうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ	こめ はるさめ ごま サラダあぶら ごまあぶら	669 22.5 19.6
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 塩ねぎまんじゅう ピーマンのカラフル炒め だんご入りみそ汁	しらすほし みそ とりだんご ねぎまんじゅう みそ	ピーマン だいこん ごぼう にんじん	こめ サラダ油 ごま こんにゃく	621 23.5 14.6
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ ゆで野菜 みそ汁 ぶどうゼリー	みそ かつおぶし とり肉 ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ブロッコリー なす きぬさや	こめ かたくりこ じゃがいも サラダあぶら	720 23.6 23.8
10 (水)	セルフハムカツサンド 牛乳 ゆで野菜 ミネストローネ チョコクレープ	牛乳 ハムカツ ベーコン	キャベツ にんじん トマト セロリ	パン マカロニ じゃがいも チョコクレープ サラダあぶら	650 23.2 23.8
11 (木)	麦入りごはん 牛乳 さわらのみそ漬け おひたし 切干大根の煮つけ	ぎゅうにゅう さつまいも きんぴら あぶらあげ	もやし にんじん だいこん だいずもやし きりぼしだいこん	こめ ごま さとう サラダあぶら	621 26.7 17.2
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 ごま酢あえ 揚げかぼちゃと豚肉の炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だまご	かぼちゃ えだまめ にんじん コーン	こめ かたくりこ ごま ごまあぶら さとう サラダあぶら	753 26.6 24.7
16 (火)	えだ豆とじゃこのませごはん 牛乳 道産子汁 ちくわの二色あげ 大根おろし	ぶたにく ちくわ たまご みそ ぎゅうにゅう しらす	ねぎ にんじん コーン にんにく	こめ こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	634 26.1 21.5
17 (水)	五目焼きそば 牛乳 わんたんスープ チーズドック	ぶたにく ぎゅうにゅう いか ぎゅうにゅう とり肉 あおのり チーズドック	キャベツ にんじん にんにく こまつな ねぎ	ちゅうかめん ワンタン サラダあぶら	676 24.5 19
18 (木)	トマトま丼 牛乳 肉だんごスープ 梨	ぎゅうにゅう とり肉 たまご ぶたにく	たまねぎ えだまめ ねぎ にんじん しいたけ はくさい	こめ サラダあぶら むぎ かたくりこ	612 25.1 14.5
19 (金)	セルフかきあげ丼 牛乳 野菜の塩昆布あえ よしの汁 おはぎ	しおこんぶ あぶらあげ とり肉 かつおぶし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな だいこん	こめ かたくりこ おはぎ サラダあぶら	729 18.7 23.4
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじのマリネ おひたし 大根とこんにゃくの炒め煮	ぎゅうにゅう あじ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	こめ かたくりこ こんにゃく さとう ごま サラダあぶら	645 25.6 20.9
24 (水)	ピザトースト 牛乳 ミルメーク ゆで野菜 ポテトスープ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー パセリ	よくパン じゃがいも サラダあぶら	669 26.7 23.3
25 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のごま味噌焼き 野菜の磯辺あえ 五目煮豆	ぶたにく みそ ごぼう ごんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ きぬさや	こめ さとう こんにゃく ごま	603 31.1 14.4
26 (金)	ガパオライス 牛乳 フォーのスープ フルーツパバロア	ぶたにく ぎゅうにゅう パパロア とり肉	にんにく たまねぎ あかピーマン チンゲンサイ ねぎ にんじん パイン みかん もも	こめ サラダあぶら むぎ フォー	686 24.3 16.5
29 (月)	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 芋栗コロッケ 野菜のにんにく 醤油あえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ きぬさや	こめ ごまあぶら むぎ コロッケ	605 19.1 14.5
30 (火)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ 桃のジュレ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ グリーンピース にんにく コーン	こめ ゼリー サラダあぶら むぎ じゃがいも	654 19 16.8

☆みやっこランチは、宇都宮の食材や郷土料理にこだわった献立です。 ☆太字は平石地区で収穫した野菜です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。

☆米は宇都宮産、パンは栃木県産小麦を使用しています。

<9月の給食目標>

「食事にふさわしい環境作りをしよう！」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8,9月平均栄養量	660	24.6	19.9
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1