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 からだをつくる あかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだの調子をよくする みどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー Kcal 脂質 g
28（金）	ナン　キーマカレー　牛乳　ゆで野菜 フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト バター	たまねぎ　にんじん にんにく　セロリ しょうが　トマト キャベツ　だいこん	ナン ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ごま	646 26.7 21.8
31（月）	麦入りごはん　牛乳　ヤンニョムチキン ゆで野菜　韓国風味噌汁	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　とうふ くきわかめ とりにく	キャベツ　にんにく にんじん　ねぎ もやし こまつな	こめ　サラダあぶら かたくりこ　むぎ さとう　ごま ごまあぶら　すりごま	736 22.4 28.0
1（火）	麦入りごはん　牛乳　黄鯛フライ 切干大根ののりあえ　味噌汁	ぎゅうにゅう　キダイ きざみのり　とうふ わかめ　あぶらあげ かつおだし　みそ	ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	こめ サラダあぶら むぎ じゃがいも	625 24.8 16.9
2（水）	ガパオライス　牛乳　フォーのスープ フルーツババロア	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく　たまねぎ ピーマン　もやし チンゲンサイ　ねぎ　もも パイン　みかん	こめ むぎ サラダあぶら	726 33.2 17.2
3（木）	麦入りごはん　牛乳　酢豚 わかめスープ　プリン	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく わかめ	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ たけのこ　ピーマン　はくさい えのき　ねぎ　れんこん	こめ　むぎ かたくりこ　ごま さとう　サラダあぶら プリン	687 25.9 21.8
4（金）	シュガートースト　牛乳　ゆで野菜 鶏肉と夏野菜のラタトゥイユ　マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	なす　ブロッコリー　たまねぎ トマト　にんにく ズッキーニ　キャベツ コーン　ピーマン　にんじん	しょくパン　マーガリン オリーブオイル グラニューとう ゼリー	636 20.3 23.0
7（月）	麦入りごはん　牛乳　野菜のキムチあえ ミナミカマスのねぎ塩焼き　肉じゃが	ぎゅうにゅう カマス ぶたにく	きゅうり　だいずもやし にんじん　もやし えだまめ たまねぎ	こめ　むぎ ごまあぶら　じゃがいも サラダあぶら　さとう しらたき	630 26.5 16.8
8（火）	麦入りごはん　牛乳　チキンチキンごぼう ゆで野菜　白菜とあさりのスープ	ぎゅうにゅう あさり とりにく	ごぼう　もやし キャベツ　だいこん にんじん　はくさい ねぎ	こめ　むぎ さとう　サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	643 22.0 19.9
9（水）	ひき肉と野菜のとろり丼　牛乳 大根スープ　梨 みやっこランチ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	キャベツ　にら えのきたけ　しょうが にんにく　だいこん にんじん	こめ　むぎ ごまあぶら サラダあぶら かたくりこ	653 24.7 19.8
10（木）	スパゲティーミートソース　牛乳 こんにゃくサラダ　みかんいっぱいゼリー	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマト グリンピース	スパゲティー　ゼリー こむぎこ サラダあぶら マーガリン　こんにゃく ごまあぶら オリーブオイル	742 27.7 23.3
11（金）	麦入りごはん　牛乳　和風チーズハンバーグ ブロッコリーとベーコンのソテー　味噌汁	ぎゅうにゅう　チーズ ハンバーグ　とうふ わかめ　かつおだし みそ　ベーコン	だいこん　たまねぎ キャベツ　にんじん ねぎ ブロッコリー	こめ サラダあぶら むぎ	625 25.2 19.2
14（月）	麦入りごはん　牛乳　さばの香辛焼き ごまあえ　ひじきと大豆の炒り煮	ぎゅうにゅう　さば ひじき　とりにく だいず　あぶらあげ あぶらあげ	にんにく　いんげん にら もやし にんじん	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら すりごま　さとう サラダあぶら こんにゃく	640 29.7 20.2
15（火）	みはらっこのすきなきゅうしょく No.3「からあげ」 麦入りごはん　牛乳　鶏肉のからあげ ごまずあえ　味噌汁　お祝いのり（創立50周年）	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ かつおだし みそ	しょうが　かんぴょう にんじん　キャベツ にんにく　はくさい たまねぎ　ねぎ	こめ　むぎ かたくりこ　すりごま さとう サラダあぶら	715 29.1 26.4
16（水）	そうりつ50しゅうねん　おいわいこんだて 赤飯　牛乳　みはラッコロッケ　カラフルサラダ 鯛入りすまし汁　祝いちごゼリー	ぎゅうにゅう　はんぺん とうふ　なると かつおぶし　あまだい のり	ブロッコリー　ピーマン にんじん　コーン ほうれんそう　えだまめ だいこん　こまつな	せきはん　ごま コロッケ サラダあぶら ゼリー ごまあぶら	711 25.3 19.6
17（木）	みはらっこのすきなきゅうしょく No.2「カレー」 麦入りごはん　ポークカレー　牛乳 ゆで野菜　もちクリームアイス	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく キャベツ もやし	こめ　むぎ サラダあぶら　アイス はるさめ　ごま じゃがいも	692 20.1 19.7
18（金）	みはらっこのすきなきゅうしょく No.1「あげぱん」 ココア揚げパン　牛乳　ゆで野菜 ベイクドオムレツ　キャベツのスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン	だいこん　にんじん ブロッコリー　コーン キャベツ　たまねぎ	パン さとう サラダあぶら グラニューとう	602 21.6 23.9
24（木）	セルフかき揚げ丼　牛乳　野菜の塩昆布あえ よしの汁　おはぎ おひがんこんだて	ぎゅうにゅう　こんぶ あぶらあげ とりにく かつおだし	キャベツ　きゅうり にんじん　もやし だいこん こまつな	こめ　むぎ サラダあぶら　おはぎ さといも かたくりこ	667 18.0 22.8
25（金）	さつまいもごはん　牛乳　さんまのみぞれ煮 おひたし　味噌けんちん汁　月見ゼリー おつきみこんだて	ぎゅうにゅう　とうふ さんま かつおだし みそ	ほうれんそう　はくさい もやし　だいこん にんじん　ごぼう こまつな	こめ　むぎ さつまいも　ごま こんにゃく　さといも サラダあぶら　ゼリー	685 23.9 18.6
28（月）	麦入りごはん　牛乳　ポークチャップ ゆで野菜　千切り野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ　にんにく きりぼしだいこん　キャベツ にんじん　だいこん ごぼう　たけのこ　えだまめ	こめ こむぎこ むぎ さとう	637 27.1 19.3
29（火）	麦入りごはん　牛乳　厚焼きたまご 豚肉と揚げなすの炒めもの　味噌汁	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　かつおだし とうふ みそ	なす　ピーマン にんじん　たまねぎ だいこん　こまつな ねぎ	こめ サラダあぶら むぎ さとう	652 24.5 20.9
30（水）	セルフフィッシュバーガー　牛乳 ビーンズスープ　白桃のジュレ にがてチャレンジこんだて、まめをたべよう！	ぎゅうにゅう　ほき まめ　ウインナー	レタス にんじん たまねぎ パセリ	パン　ゼリー さとう サラダあぶら じゃがいも	617 23.6 18.0

☆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	665	24.8	20
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1