がつ　きゅうしょくこんだてよていひょう

8･9月　給食献立予定

令和８年度
宇都宮市立
瑞穂台小学校

ひにち・ようび	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもな材料（ざいりょう）おもにエネルギーになる	おもをからだつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
28 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー　かいそうサラダ レモンゼリー	こめ　むぎ サラダあぶら　じゃがいも ゼリー	とりにく　チーズ ぎゅうにゅう　かいそう	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく キャベツ　コーン	650 19.4 15.6 1.9
31 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき　ごまずあえ みそしる	こめ　むぎ サラダあぶら　しらたき さとう　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　あぶらあげ みそ　かつおぶし	たまねぎ　しょうが ほうれんそう　キャベツ にんじん	639 26.4 19.4 2.5
1 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフかきあげどん　おひたし　さつまじる	こめ　むぎ こむぎこ　サラダあぶら さといも　こんにゃく	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　かつおぶし みそ	たまねぎ　にんじん ごぼう　しゅんぎく キャベツ　もやし ねぎ　だいこん	659 20.8 20.7 2.6
2 (水)	こめこパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン　ゆでやさい　ぶどうゼリー	こめこパン　サラダあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース トマト　キャベツ ブロッコリー	600 27.4 21.7 2.2
3 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき　もやしとニラのごまあえ かんこくふうみそしる	こめ　むぎ ごま　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ かつおぶし　みそ	しょうが　にんにく もやし　にら にんじん　ねぎ	638 23.6 21.3 2.5
4 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのわふうマリネ　ゆでやさい きりぼしだいこんのつけ	こめ　むぎ かたくりこ　サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう　モロ さつまあげ　あぶらあげ	たまねぎ　キャベツ にんじん　こまつな きりぼしだいこん	615 25.6 15.7 2.5
7 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう　バンサンスウ みそしる	こめ　むぎ こむぎこ　はるさめ さとう　ごまあぶら	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ とうふ　かつおぶし みそ	にら　キャベツ ねぎ　にんじん もやし　こまつな	621 23.4 15.3 3.1
8 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん　あつやきたまご ナムル	こめ　むぎ しらたき　サラダあぶら さとう　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	たまねぎ　にんじん ねぎ　えだまめ こまつな　キャベツ もやし	631 23.7 19.2 2.5
9 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう	チョコクリーム　とりのカチャトーラ キャベツのスープ	コッペパン　チョコクリーム こむぎこ　サラダあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	にんにく　たまねぎ トマト　しめじ エリンギ　パセリ キャベツ　にんじん	634 27.9 27.5 2.5
10 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのおかかに　ゆでやさい ぶたにくとじゃがいものにつけ	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	ぎゅうにゅう　いわし かつおぶし　ぶたにく	ほうれんそう　キャベツ にんじん　にんにく たまねぎ　えだまめ	660 24.9 17.4 1.9
11 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとやさいのあんかけどん けんちんじる　りんごゼリー	こめ　むぎ かたくりこ　ごまあぶら こんにゃく　さといも ゼリー	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ　かつおぶし	しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん えのき　ごぼう こまつな　だいこん	665 24.2 19.5 2.2
14 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため　ぎょうざスープ かんこくのり	こめ　むぎ サラダあぶら　こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく のり	にら　キャベツ しいたけ　にんじん ほうれんそう　はくさい ねぎ　しょうが	607 22 16.6 2
15 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじのフライ　からしあえ　みそしる	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ サラダあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　あじ わかめ　あぶらあげ かつおぶし　みそ	ほうれんそう　にんじん キャベツ　たまねぎ	629 23.1 15.7 2.4
16 (水)	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー　はるさめサラダ ヨーグルト	ナン　バター はるさめ	ぶたにく　ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん にんにく　セロリ しょうが　トマト ほうれんそう　キャベツ	625 24.9 22.6 2.9
17 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき　おひたし ひじきとだいずのいりに	こめ　むぎ さとう　ごま サラダあぶら　こんにゃく	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　ひじき さつまあげ　だいず あぶらあげ	こまつな　キャベツ もやし　にんじん	647 25.9 21.6 2.6
18 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	はるまき　にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ　みやっこランチ	こめ　むぎ こむぎこ　サラダあぶら はるさめ　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　とうふ わかめ	にんじん　たまねぎ キャベツ　にら しょうが　こまつな	673 22.1 22 2.2
24 (木)	スパゲティー	ぎゅうにゅう	ミートソース　こんにゃくサラダ マスカットゼリー	スパゲティー　サラダあぶら こむぎこ　マーガリン こんにゃく　ゼリー	ぶたにく　チーズ ぎゅうにゅう　かいそう	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが グリンピース　トマト キャベツ　コーン	675 26 19.6 1.9
25 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ　ごまあえ みそけんちんじる　じゅうごやデザート	こめ　むぎ さとう　ごま こんにゃく　さといも サラダあぶら　ゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ かつおぶし　みそ	こまつな　キャベツ にんじん　だいこん ごぼう	668 24.6 18.9 21
28 (月)	メキシカンライス	ぎゅうにゅう	やさいスープ　アセロラゼリー	こめ　むぎ バター　ゼリー	とりにく　ウインナー ぎゅうにゅう　ベーコン	たまねぎ　にんじん コーン　マッシュルーム グリンピース　キャベツ もやし　こまつな	681 26.7 22.9 3.1
29 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフにしょくどん　こんさいのすましじる	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう こんにゃく　かたくりこ	たまご　とりにく ぎゅうにゅう　かつおぶし	えだまめ　しょうが にんじん　だいこん ごぼう　こまつな	639 30.9 19 2.3
30 (水)	チーズトースト	ぎゅうにゅう	ミネストローネスープ　フルーツヨーグルト	しょくパン　じゃがいも マカロニ　さとう ゼリー	チーズ　ぎゅうにゅう ベーコン　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん セロリ　みかんかん パインかん　ももかん	662 23.5 20 2.2

しょくじマナーアップしゅうかん

＊献立に表示してある栄養素量は中学年の値です。都合により献立や食材を変更する場合があります。

＊小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー650kcal，蛋白質26.0ｇ，脂質18.1ｇ，塩分２ｇ
今月の平均は，エネルギー643kcal　蛋白質24.8ｇ　脂質19.8ｇ　塩分2.4ｇ　です。

給食回数　２１回
米飯　１６回
宇都宮小麦パン　２回
米粉パン　１回

★今月の行事
７日(月)～１８日(金)　食事マナーアップ週間
１８日(金)　宮っ子ランチ（小松菜）
２５日(金)　十五夜献立

★こんげつのきゅうしょくもくひょう
ただしいたべかた（こうごたべ）をしよう

