



9月

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



令和7年度

宇都宮市立西小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
			ちやにくになる	からだのちょうしをとどめる	ちからやねつのもとになる
1 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ レモンゼリー	693 21.1 18.5 2.0	とりにく チーズ ギョウにゅう かいそう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ サラダあぶら むぎ じゃがいも
2 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのみそいため はるさめサラダ	623 22.6 19.3 1.7	ギョウにゅう ぶたにく みそ	にんじん ねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ
3 (水)	こめこパン りんごジャム ギョウにゅう たらまのマヨネーズやき ゆでやさい サマーシチュー	623 32.2 23.3 2.4	ギョウにゅう たら チーズ とりにく	トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー にんにく	こめこパン さとう マヨネーズ パンこ じゃがいも サラダあぶら ジャム
4 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう にらまんじゅう からしあえ たんたんはるさめスープ ふりかけ(さけばっば)	606 22.4 15.6 2.4	ギョウにゅう ぶたにく さけ	にら ねぎ はくさい にんじん ほししいたけ えのきだけ しめじ こまつな もやし	こめ むぎ はるさめ ごま
5 (金)	きょうとりょうり〜ながのけん〜 むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのさんぞくやき きりぼしだいこんとこまつなのほんずあえ きのことんじる	736 26.9 26.4 2.2	ギョウにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし みそ とうふ	こまつな にんじん だいこん ごぼう えのきだけ しめじ きりぼしだいこん ねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ サラダあぶら こんにゃく
8 (月)	やさいみそラーメン ギョウにゅう にくまん ゆでやさい	689 27.4 19.9 3.3	ぶたにく ギョウにゅう	もやし にんじん キャベツ とうもろこし ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん サラダあぶら こむぎこ
9 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため トックスープ りんごゼリー	660 26 17.7 2.8	ギョウにゅう ぶたにく とりにく たまご	にら ねぎ しいたけ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら トック
10 (水)	パンズパン セルフフィッシュバーガー ギョウにゅう ポイルキャベツ タルタルソース ミネストローネスープ	653 26.7 23.3 2.5	たら ギョウにゅう ベーコン	キャベツ トマト にんじん たまねぎ セロリ ビクルス	パンズパン パンこ じゃがいも サラダあぶら マカロニ こむぎこ
11 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ ゆでやさい みそしる	649 24.5 18.8 1.9	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく かつおぶし みそ	こまつな にんじん キャベツ フロッコリー	こめ むぎ じゃがいも さとう
12 (金)	むぎいりごはん ひきにくとやさいのあんかけどん ギョウにゅう こんさいのすましじる まっちゃプリン	658 24 21.4 2.1	ぶたにく ギョウにゅう あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく
16 (火)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ギョウにゅう いそべあえ みそしる	694 21.2 22.4 2.6	ギョウにゅう エビ イカ のり あぶらあげ みそ かつおぶし	なす たまねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
17 (水)	コッペパン ギョウにゅう とりにくのカチャトーラ やさいスープ アセロラゼリー	652 27 25.3 2.6	ギョウにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん トマト しめじ エリンギ にんにく パセリ	コッペパン サラダあぶら こむぎこ
18 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのごますあえ みそしる	614 25.2 17 1.9	ギョウにゅう ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ しょうが とうがん きゅうり にんじん こまつな とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも
19 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ ごまあえ みそけんちんじる	634 23.6 17.2 2.4	ギョウにゅう あじ みそ とうふ かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま さとう こんにゃく さといも
22 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウざロール にらとほるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	635 23.7 20 1.7	ギョウにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ サラダあぶら さとう
24 (水)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ゆでやさい けんさんヨーグルト	633 25.8 22.4 2.8	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト セロリー しょうが ほうれんそう	ナン サラダあぶら バター はるさめ
25 (木)	みやっこランチ〜なし〜 むぎいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ おひたし かんぴょうのたまごとじじる なし	620 27.3 15.2 2.8	ギョウにゅう モロ かつおぶし たまご みそ	たまねぎ ことまつな キャベツ にんじん かんぴょう とうがらし ねぎ ほうれんそう なし	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま
26 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう あつやきたまご ナムル	666 25.6 21.7 2.4	ぶたにく たまご ギョウにゅう	たまねぎ にんじん にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら
29 (月)	メキシカンライス ギョウにゅう チンゲンサイととうふのかきたまスープ チーズドッグ	701 27.2 22.8 2.3	とりにく いか ギョウにゅう とうふ わかめ たまご チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム チンゲンサイ ほししいたけ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ
30 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのうめじょうゆに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	647 26.3 15.9 1.7	ギョウにゅう いわし ぶたにく	きゅうり うめ もやし しょうが にんにく とうがらし にんじん たまねぎ えだまめ	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

★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は、エネルギー650kcal、蛋白質26.0g、脂質18.1g 塩分2gです。

今月の平均は、エネルギー654kcal 蛋白質25.3g 脂質20.2g 塩分2.3g です。

したに せんが ひいてある りょうりは、きゅうしょくポストに リクエストが あった りょうりです。

給食回数	20回
米飯	15回
米粉パン	1回
宇都宮小麦パン	2回
中華めん	1回



今月のお知らせ

5日(金) 郷土料理〜長野県〜
25日(木) 宮っ子ランチ(梨)

長野県の郷土料理「山賊焼き」は、戦後の油が貴重な時期に、鍋に薄く油を引いて両面を揚げ焼きにしたことから、山賊「焼」と名付けられました。

今月の目標

しょくごをじょうずにすごそう

