

# 8・9月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます!

給食回数20回(米飯14回、米粉1回、小麦3回、米粉パン1回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	行事など ・学校園統一 献立 (☺)	I類 <sup>1</sup> - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をどとのえる		力や熱のもとになる	
30 (金)	むぎいりごはん トマトチキンカレー かいそうサラダ (うましおドレッシング) ぶどうゼリー	☺	667 19.2 17.6	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう かいそうサラダ	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン もやし キャベツ グリーンピース	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ぶどうゼリー			
2 (月)	むぎいりごはん とりにくのこみゃき もやしとにらのあえもの みそしる	☺	639 21.6 19.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	だいこん こまつな もやし にはら にんじん	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも			
3 (火)	パンズパン セルフフィッシュバーガー ボイルキャベツ ミネストローネ	☺	640 28 21.5	ホキフライ ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ	パンズパン マカロニ じゃがいも サラダあぶら さとう			
4 (水)	むぎいりごはん ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	☺	623 22.4 17.5	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ わかめ	にら にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	こめ むぎ ぎょうざロール サラダあぶら はるさめ さとう			
5 (木)	わかめごはん とりにくとだいずのみそいため カミカミけんちんじる	3年生園の健康教室 カミカミ献立	682 27.8 22.3	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう こんにやく さといも			
6 (金)	ごこくごはん さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいずのいりに	☺	623 25.8 18.8	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	もやし ほうれんそう にんじん いんげん	こめ ごこく さとう ごまあぶら ごま こんにやく サラダあぶら			
9 (月)	むぎいりごはん ごもくあつやきたまご ナムル ぶたにくとあげなすのいためもの	☺	633 23.5 18.9	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご なまあげ	なす たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら			
10 (火)	コッペパン いちごジャム とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ れいとうみかん	☺	619 23.6 20.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ トマトかん しめじ キャベツ にんじん みかん	コッペパン いちごジャム でんぶん サラダあぶら			
11 (水)	むぎいりごはん いわしのごまみそに だいずもやしのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	3年生遠足	687 24 18.1	ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ぶたにく	だいずもやし にはら にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき			
12 (木)	むぎいりごはん チャーシャンとうふ はるさめちゅうかさスープ	4年生遠足	632 21.6 20.3	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう ロースハム	たまねぎ もやし にんじん チンゲンさい しいたけ こまつな たけのこ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら			
13 (金)	むぎいりごはん やきざかな ごまあえ けんちんじる おつきみゼリー	十五夜献立	669 24.4 20.5	ぎゅうにゅう あきさけ とうふ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ ごま さとう こんにやく さといも サラダあぶら つきみデザート			
17 (火)	こめこパン だいずチョコクリーム ゆでやさい (イタリアンパセイルドレッシング) チリコンカン わなしゼリー	2年生遠足	626 24.7 18.8	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 グリーンピース もやし トマトピューレ キャベツ こまつな	こめこパン サラダあぶら わなしゼリー			
18 (水)	むぎいりごはん あじフライ からしあえ みそしる	☺	623 24.4 19.4	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	こまつな にんじん もやし たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら			
19 (木)	メキシカンライス トマトとたまごのスープ グレープフルーツ	☺	711 25.3 16.6	とりにく いか バター ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリーンピース トマト ほうれんそう グレープフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら			
20 (金)	むぎいりごはん さばのみそに やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	☺	691 24.5 22.6	ぎゅうにゅう さばのみそに だいず さつまあげ ぶたにく	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう こんぶ ごぼう いんげん	こめ むぎ こんにやく さとう			
24 (火)	キャラメルあげパン プレーンオムレツ こふきいも はくさいスープ	☺	621 23.9 22	ぶたにく ぎゅうにゅう プレーンオムレツ のり	にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい	ツイストパン さとう サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごまあぶら ミルク (キャラメル)			
25 (水)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき さっぱりあえ だいこんとこんにやくのいために	☺	656 19.6 20.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	ほうれんそう にんじん いんげん だいこん	こめ むぎ さとう ごま こんにやく サラダあぶら			
26 (木)	むぎいりごはん ぶたキムチいため トックスープ	☺	641 19.4 17.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にら キャベツ しいたけ にんじん しいたけ チンゲンさい ねぎ もやし	こめ むぎ サラダあぶら トック			
27 (金)	スパゲティーミートソース こんにやくサラダ (うましおドレッシング) オレンジ	☺	592 27 16.1	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ トマトピューレ ホールコーン オレンジ	スパゲティー こむぎこ サラダあぶら マーガリン サラダこんにやく			
30 (月)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ いそべあえ きりぼしだいこんのもの	☺	679 25.8 16.8	ぎゅうにゅう モロ のり みそ かつおぶし	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん もやし いんげん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さといも			

☆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、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2.00g未満  
・都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の目標:上手に片付けよう!

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり  
・ふかざらによそうもの→ピンク

○食育だよりは学校ホームページに掲載してあります。ぜひ御覧ください。