



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21回(米飯15回、米粉1回、小麦3回、麺2回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校統一 献立 (☺)	I栄養 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
29 (金)	ハヤシライス (むぎいりごはん) ゆでやさい (うましおドレッシング) なしゼリー		686 15.8 19.2	ぶたにく ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン もやし	にんじん トマトかんづめ キャベツ ブロッコリー	こめ サラダあぶら なしゼリー	むぎ こむぎこ
1 (月)	むぎいりごはん いわしのうめしょうゆに キムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	☺	691 24 18.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわしのうめしょうゆに	だいずもやし にんじん グリーンピース	にら たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき
2 (火)	コッペパン セルフホットドック ボイルキャベツ ポテトスープ		621 23.4 25.9	ウインナー ぎゅうにゅう	ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん ホールコーン	コッペパン サラダあぶら	さとう じゃがいも
3 (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 こまつなのスープ	☺	629 22.7 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまご とうふ ぎょうざロール	にら しいたけ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ さとう はるさめ	むぎ サラダあぶら
4 (木)	わかめごはん とりにくのだいずのみそいため こんさいのみそしる	3年生衛の健康教室 カミカミ献立 ☺	666 28.1 20.5	ぎゅうにゅう だいず とうふ	とりにく みそ かつおぶし	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	にんじん さやいんげん ねぎ	こめ でんぷん さとう さといも	むぎ サラダあぶら こんにやく
5 (金)	ごこくごはん さばのこうしんやき おひたし ひじきのだいずのいりに	☺	623 25.8 18.8	ぎゅうにゅう ひじき だいず	さば さつまあげ あぶらあげ	もやし にんじん	ほうれんそう さやいんげん	こめ さとう ごま サラダあぶら	ごこく ごまあぶら こんにやく
8 (月)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる		649 22.5 19.8	ぎゅうにゅう のり みそ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ こまつな もやし たまねぎ	にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
9 (火)	こめこパン くろまめきなこクリーム ゆでやさい (イタリアンパズルドレッシング) チリコンカン ヨーグルト	☺	684 26.7 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマトかんづめ キャベツ	にんじん グリーンピース もやし こまつな	こめこパン くろまめきなこクリーム	サラダあぶら
10 (水)	ひやしちゅうか あげぎょうざ マーラーカオ		638 20.3 21.9	わかめ ぎゅうにゅう	やきぶた ぎょうざ	もやし ホールコーン きゅうり	にんじん	ちゅうかめん マーラーカオ	サラダあぶら
11 (木)	むぎいりごはん チャーシャンとうふ はるさめちゅうかスープ		632 21.6 20.3	ぶたにく みそ ロースハム	なまあげ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	もやし チンゲンさい キャベツ	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ
12 (金)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	☺	635 25.4 17.1	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ もやし だいこん	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら
16 (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 ベーコン	とりにく	ぶなしめじ トマト キャベツ ブロッコリー	たまねぎ パセリ にんじん みかん	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	いちごジャム
17 (水)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい (ごまドレッシング) ミニフィッシュ		647 22 17.1	とりにく ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん もやし ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも
18 (木)	むぎいりごはん プルコギふういためもの (なしソースいり) チンゲンさいととうふのかきたまスープ	宮っ子ランチ ☺	642 20.3 17.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぶたにく たまご	にら しいたけ チンゲンさい もやし	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう
19 (金)	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 とうふ わかめ みそ	あじフライ あぶらあげ かつおぶし	こまつな もやし	にんじん たまねぎ	こめ サラダあぶら	むぎ
22 (月)	むぎいりごはん とりにくのみそづけやき おひたし だいこんとこんにやくのいために		663 25.4 22.6	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とりにく	もやし キャベツ だいこん	にんじん ホールコーン さやいんげん	こめ さとう こんにやく サラダあぶら	むぎ ごま
24 (水)	むぎいりごはん やきざかな ごまあえ みそけんちんじる	☺	615 26.4 16.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しろみざかな とうふ	もやし にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ こんにやく さとう	むぎ
25 (木)	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	☺	686 29.4 21.7	ぶたにく かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ぎゅうり もやし	たまねぎ キャベツ ホールコーン オレンジ	スパゲティー こむぎこ さとう	サラダあぶら
26 (金)	むぎいりごはん すどり わかめスープ	☺	613 23.5 18.9	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	ミートボール うずらたまご	しいたけ にんじん たけのこ	たまねぎ たまねぎ ピーマン えのきだけ	こめ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう ごま
29 (月)	メキシカンライス トマトとたまごのスープ ぶどうゼリー	☺	650 25.2 20.4	とりにく バター たまご	いか ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ホールコーン トマト ほうれんそう	にんじん グリーンピース マッシュルーム	こめ ぶどうゼリー	むぎ
30 (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 ミネストローネスープ	☺	640 28 21.5	ホキフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリ	パンズパン じゃがいも マカロニ	さとう サラダあぶら

☆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

○給食献立予定表と食育だよりは学校ホームページで御確認ください。よろしくお願いいたします。