



8・9月分 給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校
給食回数21回



(米飯回数16回、小麦パン使用3回、米粉パン1回、めん1回)

日付	こ ん だ て め い			材料 - (kcal) カロリー (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						統一 献立
					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		
8月 29 (金)	麦入りごはん		チキンカレー 海藻サラダ クレープ (パイ)	657 19.4 19.5 2.1	とり肉 牛乳	チーズ 海藻	たまねぎ グリンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
9月 1 (月)	麦入りごはん		とり肉のから揚げ はるさめサラダ 小松菜と豆腐の スープ ミルメーク (コーヒー)	668 26.9 18.9 1.9	牛乳 とうふ	とり肉 わかめ	しょうが にら こまつな しいたけ	にんじん キャベツ たまねぎ	こめ でん粉 はるさめ ごま油	むぎ サラダ油 こま	
2 (火)	麦入りごはん		さばの香辛焼き おひたし ひじきと大豆のいり煮	634 29.3 19.5 2.2	牛乳 けずり節 とり肉 あぶらあげ	さば ひじき だいず	にんにく キャベツ にんじん	こまつな もやし	こめ さとう ざらめ こんにゃく	むぎ ごま油 サラダ油	
3 (水)	米粉パン		チリコンカン ゆで野菜 県産ヨーグルト	585 27.4 22.2 2.3	牛乳 とり肉 ベーコン	だいず ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリンピース	米粉パン	サラダ油	
4 (木)	麦入りごはん		ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの 担々はるさめスープ	683 24.3 21.1 2.6	牛乳 とり肉	たまご ぶた肉	にら えのきだけ しいたけ ねぎ	にんじん しょうが はくさい キャベツ	こめ アーモンド はるさめ	むぎ サラダ油 さとう	
5 (金)	ジャージャーめん		わんたんスープ さつまいもと栗のタルト	704 26.4 21.5 2.9	ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ しょうが もやし	だけのこ しいたけ キャベツ こまつな	中華めん さとう ごま油	サラダ油 ワンタン	
8 (月)	麦入りごはん		ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁	627 23.5 19.7 2.1	ぶた肉 あぶらあげ	牛乳	しょうが たまねぎ えのきだけ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ でん粉	
9 (火)	★重陽の節句★ 栗おこわ (ごま塩)		ぶた肉と揚げなすのいためもの 五目厚焼きたまご ごまあえ	658 24.7 19.8 1.8	牛乳 ぶた肉	みそ たまご	なす にんじん 赤ピーマン キャベツ	たまねぎ ピーマン こまつな もやし	赤飯 ごま塩 三温糖 さとう	栗 サラダ油 すりごま	
10 (水)	パンズパン		チキン照焼きサンド ゆで野菜 ミネストローネ	651 27.5 25.4 2.7	とり肉 牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん セロリー	もやし たまねぎ トマト	コッペパン でん粉 じゃがいも	さとう サラダ油 スバゲティ	
11 (木)	麦入りごはん		いわしのみりん干し ごまあえ 味噌けんちん汁	617 30.3 13.4 2.2	牛乳 とうふ	いわし みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ すりごま こんにゃく	むぎ さとう さといも	
12 (金)	麦入りごはん		ぶた肉のしょうが焼き とうがんとごま酢あえ みそ汁	587 26.5 13.3 1.9	牛乳 ぶた肉	わかめ みそ	しょうが にんじん コーン たまねぎ こまつな	とうがん きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま	
16 (火)	麦入りごはん		とり肉の香味焼き もやしとにらのおひたし 韓国風みそ汁	631 23.5 20.7 2.1	牛乳 ぶた肉 きゅうり	とり肉 とうふ みそ	しょうが にら にんじん	にんにく にら ねぎ	こめ ごま油	むぎ すりごま	
17 (水)	コッペパン (いちごりん ごジャム)		とり肉のカチャトーラ キャベツのスープ	651 26.9 25.3 2.5	牛乳 ベーコン	とり肉	いちご たまねぎ パセリ にんじん	にんにく トマト キャベツ	コッペパン サラダ油	小麦粉 さとう	
18 (木)	麦入りごはん		セルフえびいかかきあげ丼 おひたし みそ汁	679 21.9 22.3 2.6	牛乳 あぶらあげ いか	けずり節 みそ えび	キャベツ にんじん さやいんげん	もやし なす たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ 小麦粉	
19 (金)	麦入りごはん		ぶた肉と野菜のみそいため パンサンスー フルーツ杏仁ゼリー	645 23.6 16.6 1.8	牛乳 赤みそ	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ 干しいたけ もやし	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ 杏仁豆腐	
22 (月)	麦入りごはん		ぶたキムチいため トックスープ ひじきふりかけ	586 24.5 16.3 3.3	牛乳 とり肉	ぶた肉 たまご	にら しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲン菜	こめ サラダ油	むぎ トック	
24 (水)	宮っ子ランチ (トマト) コッペパン (チョコクリーム)		白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 サマーシチュー	636 29.8 22.3 2.6	牛乳 チーズ	メルルーサ とり肉	たまねぎ きゅうり コーン トマト	マッシュルーム もやし にんじん キャベツ	コッペパン サラダ油	チョコクリーム パン粉 じゃがいも	
25 (木)	宮っ子ランチ (トマト) 麦入りごはん		セルフメキシカンライス トマトとたまごのスープ	602 24 18 2.2	とり肉 牛乳 ベーコン	いか たまご	たまねぎ コーン グリンピース にんにく	にんじん マッシュルーム トマト	こめ サラダ油	むぎ	
26 (金)	麦入りごはん		いわしの梅煮 きゅうりのキムチあえ ぶた肉とじゃがいもの煮つけ	646 25.9 15.7 1.7	牛乳 ぶた肉	いわし	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリンピース	こめ ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう	
29 (月)	麦入りごはん		酢ぶた わかめスープ	634 24.2 19.6 2.2	牛乳 とり肉 わかめ	ぶた肉 うすら卵	しょうが にんじん だけのこ えのきだけ	たまねぎ 干しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 こま	
30 (火)	麦入りごはん		セルフ豚丼 ひややっこ 小松菜とじゃこのいためもの	651 25.8 20.6 2.6	ぶた肉 牛乳 豆腐	あぶらあげ	たまねぎ ねぎ グリンピース こまつな	にんじん	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ごま油	

※ 献立は変更になる場合があります。御了承ください。

給食の摂取基準：エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂肪18.1g、塩分2.0g
桜小学校平均摂取量：エネルギー638cal、タンパク質25.8g、脂質19.6g、塩分2.2g

☆8.9月の行事食☆

9/24, 9/25 宮っコランチ (宇都宮産トマト給食)

ちょうよう

9/9 重陽の節句献立 (栗ごはん)

●重陽の節句とは、五節句のひとつです。奇数は縁起のいい日とされ、最も大きな「九」が重なる9月9日を重陽の節句と定め、長寿を祈願しました。旧暦では菊の咲く季節だったので「菊の節句」とも呼ばれていました。また、庶民の間では「栗の節句」とも言われ、栗ご飯を食べて、秋の収穫をお祝いしました。

