

8・9月分 給食献立予定表



宇都宮市立桜小学校
給食回数20回
（米飯回数１５回，小麦パン使用4回，米粉パン１回）

日付	こんだてめい			エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう 血やにくになる	おもなざいりょう 体の調子をととのえる	おもなざいりょう 力や熱のもとになる	統一献立
8月 31（月）	麦入りごはん	MILK	夏野菜カレー　ゆで野菜　フルーツポンチ	706 22.5 15.7 2.3	ベーコン　とり肉 チーズ　牛乳	なす　たまねぎ さやいんげん　かぼちゃ ピーマン　にんにく トマト　ほうれんそう	こめ　むぎ サラダ油　さとう	
9月 1（火）	麦入りごはん	MILK	ぎょうざロール　にらとはるさめのいためもの 坦々はるさめスープ	688 24.1 22.2 2.8	牛乳　たまご とり肉　ぶた肉	にら　にんじん えのきたけ　しょうが しいたけ　はくさい ねぎ　キャベツ	こめ　むぎ 小麦粉　サラダ油 はるさめ　さとう	
2（水）	コッペパン	MILK	揚げじゃがいものトマトソース　野菜スープ	657 23.3 21.8 2.8	牛乳　ぶた肉 ベーコン	にんじん　たまねぎ にんにく　パセリ キャベツ　もやし こまつな　トマト	コッペパン　じゃがいも サラダ油	
3（木）	麦入りごはん	MILK	さばの香辛焼き　おひたし　ひじきと大豆のいり煮	631 29.4 19.4 2.1	牛乳　さば けずり節　ひじき とり肉　だいず あぶらあげ	にんにく　こまつな キャベツ　もやし にんじん	こめ　むぎ さとう　ごま油 ざらめ　サラダ油 こんにゃく	
4（金）	米粉パン （いちごりんごミックスジャム）	MILK	五目やきそば　チンゲン菜と豆腐のかき玉のスープ アセロラゼリー	666 28.9 19.4 3	牛乳　ぶた肉 いか なると　青のり とうふ　わかめ	いちご　りんご　キャベツ もやし　にんじん チンゲン菜　たまねぎ しいたけ　アセロラ	米粉パン　中華めん サラダ油　さとう	
7（月）	麦入りごはん	MILK	ひき肉と野菜のあんかけ丼　根菜のすまし汁	627 23.9 19.6 2.2	ぶた肉　牛乳 あぶらあげ	しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん えのきたけ　だいこん ごぼう　こまつな	こめ　むぎ ごま油　でん粉 こんにゃく	
8（火）	きなこトースト	MILK	とり肉のカチャトーラ　キャベツのスープ	656 29.7 25 2.8	きな粉　牛乳 とり肉　ベーコン	にんにく　たまねぎ トマト　パセリ キャベツ　にんじん	コッペパン　マーガリン グラニュー糖　小麦粉 サラダ油	
9（水）	★重陽の節句★ 栗おこわ （ごま塩）	MILK	ぶた肉と揚げなすのいためもの　五目厚焼きたまご からしあえ	644 24.5 18.6 2	牛乳　みそ ぶた肉　たまご	なす　たまねぎ にんじん　ピーマン 赤ピーマン　ほうれんそう キャベツ	赤飯　くり ごま塩　サラダ油 三温糖	
10（木）	麦入りごはん	MILK	ぶた肉のしょうが焼き　とうがんのごま酢あえ　みそ汁 豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）	625 26.6 14.3 2	牛乳　豆乳 ぶた肉　わかめ みそ	しょうが　とうがん にんじん　きゅうり コーン　たまねぎ こまつな	こめ　むぎ さとう　すりごま じゃがいも	
11（金）	麦入りごはん	MILK	いわしの梅煮　きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	642 26 15.6 1.8	牛乳　いわし ぶた肉	きゅうり　しょうが にんにく　にんじん たまねぎ　グリンピース	こめ　むぎ ごま油　じゃがいも サラダ油　さとう しらたき	
14（月）	宮っ子ランチ（にら） 麦入りごはん	MILK	鶏肉の香味焼き　もやしとにらのおひたし　韓国風みそ汁	632 23.5 20.7 2.1	牛乳　とり肉 ぶた肉　とうふ 茎わかめ　みそ	しょうが　にんにく もやし　***にら*** にんじん　ねぎ	こめ　むぎ ごま油　すりごま	
15（火）	麦入りごはん	MILK	ぶた肉と野菜のみそいため　バンサンスー 県産ヨーグルト	666 25.1 18.2 1.7	牛乳　ぶた肉 みそ　ヨーグルト	キャベツ　ねぎ にんじん　干しいたけ ピーマン　もやし	こめ　むぎ サラダ油　さとう でん粉　はるさめ ごま油	
16（水）	コッペパン （りんごジャム）	MILK	白身魚のマヨネーズ焼き　ゆで野菜 手づくりフレンチドレッシング　サマーシチュー	611 29.8 19.4 2.6	牛乳　メルルーサ チーズ　とり肉	たまねぎ　マッシュルーム きゅうり　もやし コーン　にんじん トマト　りんご　キャベツ	コッペパン　さとう サラダ油　パン粉 じゃがいも	
17（木）	麦入りごはん	MILK	セルフかきあげ丼　おひたし　みそ汁	621 20.9 18.9 2	牛乳　けずり節 あぶらあげ　とうふ みそ	キャベツ　もやし にんじん　ほうれんそう たまねぎ　ごぼう しゅんぎく	こめ　むぎ 小麦粉	
18（金）	麦入りごはん	MILK	ぶたキムチいため　トックスープ　わかめぱっぱ	623 24.7 15.8 2.5	牛乳　ぶた肉 とり肉　たまご	にら　キャベツ しいたけ　にんじん ねぎ　チンゲン菜	こめ　むぎ サラダ油　トック	
24（木）	宮っ子ランチ（トマト） 麦入りごはん	MILK	セルフメキシカンライス　トマトと玉子のスープ	577 24.5 15.2 2.2	とり肉　いか 牛乳　たまご 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　トマト にんにく	こめ　むぎ サラダ油	
25（金）	十五夜献立 麦入りごはん	MILK	いわしのみりん漬け　ごまあえ　みそけんちん汁 月見団子	685 31.3 13.5 2.4	牛乳　いわし とうふ　みそ	こまつな　キャベツ にんじん　だいこん ごぼう	こめ　むぎ すりごま　さとう こんにゃく　さといも サラダ油　上新粉	
28（月）	麦入りごはん	MILK	酢鶏　わかめスープ　ひじきぱっぱ	639 26.8 18.3 2.4	牛乳　とり肉 ぶた肉　わかめ ひじき	しょうが　たまねぎ にんじん　干しいたけ たけのこ　ピーマン 赤ピーマン　えのきたけ	こめ　むぎ でん粉　サラダ油 さとう　ごま	
29（火）	麦入りごはん	MILK	チキンカレー　ゆで野菜　マスカットゼリー	651 20.2 16.8 1.9	とり肉　脱脂粉乳 チーズ　牛乳	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく キャベツ　こまつな コーン　マスカット	こめ　むぎ サラダ油　じゃがいも さとう	
30（水）	バンズパン	MILK	セルフチキン照り焼きサンド　ゆで野菜 手づくりフレンチドレッシング　ミネストローネ	644 27.5 24.6 2.8	とり肉 牛乳　ベーコン	キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ セロリー　トマト えのきたけ　ねぎ	コッペパン　さとう でん粉　サラダ油 じゃがいも　スパゲティ	

※ 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673cal，タンパク質24.1ｇ，脂質17.2ｇ，塩分2.3ｇ

☆8.9月の行事食☆
9/9　重陽の節句献立（栗ごはん）
9/14　宮っこランチ（宇都宮産にら給食）
9/24　宮っこランチ（宇都宮産トマト給食）
9/25　十五夜献立（いわし・みそけんちんじる・月見団子）

重陽の節句とは，五節句のひとつです。奇数（1.3.5.7.9）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。