

今月の給食目標：好き嫌いをしないで何でも食べよう。

日 付	こ ん だ て め い		たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
30 (水)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼 牛乳 おひたし 味噌汁		665 19.2 23.2 2.3	牛乳 あぶらあげ	花かつお みそ	キャベツ にんじん さやいんげん ごぼう	もやし なす たまねぎ 春菊	こめ サラダ油 みりん	むぎ さとう
31 (木)	ナン 夏野菜のキーマカレー 牛乳 春雨サラダ アイス	健康 委員会 考案 メニュー	665 26.2 22.8 3.1	ぶた肉 ヨーグルト	バター 牛乳	たまねぎ 赤ピーマン セロリー トマト	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう	こむぎ サラダ油	はるさめ さとう
1 (金)	豚バラネギ塩丼 麦入りごはん 牛乳 フォー入りスープ クレープ		718 23.8 26.5 1.8	牛乳 とり肉	ぶた肉 大豆	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモン	こめ ごま油 クイックオイル 植物油脂	むぎ でん粉 小麦粉 ココア
4 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ピーマンのじゃこ炒め 冬瓜スープ		631 25.5 21.2 2.1	牛乳 ちりめんじゃこ	とり肉	しょうが にんにく リンゴ 赤ピーマン	レモン ねぎ ピーマン にんじん	こめ さとう ごま	むぎ サラダ油
5 (火)	豚丼 麦入りごはん 牛乳 冷奴 大根のペペロンチーノ風サラダ		574 19.5 15.8 2.2	ぶた肉 大豆	牛乳	たまねぎ にんじん だいこん	ねぎ グリーンピース もやし にんにく	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚（赤魚粕漬） 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆		595 27.5 15.1 1.5	牛乳 だいず ぶた肉	赤魚 たちうお スケソウダラ	もやし にんじん こんぶ にんにく	キャベツ にんにく ごぼう	こめ ごま油 さとう サラダ油	むぎ こんにゃく みりん
7 (木)	冷やし中華 牛乳 フルーツポンチ 原宿ドック	健康 委員会 考案 メニュー	697 23.5 19.9 4.2	鶏卵 牛乳	ぶた肉 チーズ	もやし 黄桃 パイナップル	キャベツ みかん ぶどう	小麦粉 さとう	ごま油
8 (金)	米粉パン イチゴジャム 牛乳 鶏のカチャトーラ キャベツのスープ		609 28.1 26.4 2.2	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく トマト キャベツ いちご	たまねぎ パセリ にんじん	米粉 小麦粉	さとう サラダ油
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスoup 韓国のり		558 22.6 14.8 2.8	牛乳 とり肉	ぶた肉 のり	にら にんにく 椎茸 ねぎ	キャベツ にんじん チンゲン菜 りんご	こめ サラダ油	むぎ トック
12 (火)	セルフフィッシュバーガー キャベツソテー 牛乳 ミネストロースープ		613 25.7 18.7 2.6	メロー ベーコン	牛乳	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ セロリー	小麦粉 さとう	サラダ油 じゃがいも
13 (水)	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 白身魚の西京焼き きゅうりのキムチあえ じゃがいもの煮付け		626 27.1 14.7 1.4	牛乳 みそ	ナイルパーチ ぶた肉	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう
14 (木)	うどん マーボーナスソース 牛乳 ナムル 富士山ゼリー	健康 委員会 考案 メニュー	516 21 21.6 2.9	ぶた肉 牛乳	みそ わかめ	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ	にんにく 赤ピーマン なす コーン	小麦粉 サラダ油 でん粉	ごま油 さとう こんにゃく
15 (金)	ジャンバラヤ 牛乳 プレーンオムレツ ポテトスープ		712 24.1 28.7 3	とり肉 牛乳 ベーコン	ぶた肉 鶏卵	にんにく たまねぎ トマト コーン	セロリー ピーマン にんじん パセリ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
19 (火)	ひき肉と野菜丼 麦入りごはん 牛乳 ワンタンスープ ミルメークコーヒー		676 24.1 19.5 2.2	ぶた肉	牛乳	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	にんじん キャベツ こまつな	こめ ごま油 小麦粉	むぎ でん粉
20 (水)	チキンカレー 麦入りごはん 牛乳 海藻サラダ（ゴマドレ） フローズンヨーグルト		722 22.3 19.3 2	とり肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ わかめ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油 さとう	むぎ じゃがいも
21 (木)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜（梅ドレ） 春雨スープ	健康 委員会 考案 メニュー	396 19.3 23.6 4.5	わかめ とり肉	牛乳 ロースハム	しょうが もやし にんじん 梅	きゅうり コーン だけのこ こまつな	でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油
22 (金)	ピザトースト 牛乳 サマーシチュー アセロラゼリー		716 30.3 27 2.9	サラミ 牛乳	チーズ とり肉	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	ピーマン にんじん キャベツ アセロラ	小麦粉 サラダ油	じゃがいも さとう
25 (月)	麦入りご飯 牛乳 餃子 ナムル 麻婆豆腐		637 24.5 18.5 1.7	牛乳 ぶた肉 かき	とうふ みそ	ほうれん草 にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく だけのこ 椎茸	こめ ごま サラダ油 でん粉	むぎ ごま油 さとう
26 (火)	タコライス 麦入りごはん 牛乳 ゆで野菜（イタリアン） フルーツ杏仁豆腐		713 23.8 22 1.9	ぶた肉 チーズ 牛乳	大豆	にんにく にんじん もやし 桃	たまねぎ キャベツ こまつな	こめ サラダ油 さとう	むぎ 杏仁豆腐
27 (水)	麦入りごはん 牛乳 鯖のカレー風味揚げ ごま酢あえ 切干大根の煮付け		690 27 22.4 2.5	牛乳 たちうお	さば スケソウダラ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 切干大根	こめ 小麦粉 しらたき ごま	むぎ サラダ油 さとう すりごま
28 (木)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	健康 委員会 考案 メニュー	629 25.9 17.7 3.5	牛乳 スケソウダラ 青のり	ぶた肉 いか わかめ	キャベツ にんじん ほんしめじ	たまねぎ ねぎ みかん	小麦粉 サラダ油	ごま ごま油
29 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 ごまあえ 味噌けんちん汁 月見だんご	十五夜 献立	692 27.5 14.8 2.1	牛乳 とうふ 花かつお	いわし みそ 小豆	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 サラダ油	むぎ さとう さといも 上新粉

給食22回（米飯15回，米粉パン1回，その他パン・麺6回）

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー**650kcal**，たんぱく質**26.8g**，脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★献立内容は材料購入の都合上変更することがありますので，ご了承ください。



8・9 月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：好き嫌いをしないで何でも食べよう。				
日 付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう
				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