



8,9月 こんだてよていひょう

令和4年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		たんぱく質 (g)
		ちからやねつの		ちやにくになる		からだのちょうしを		脂質 (g)
		もとになる				ととのえる		食塩相当量 (g)
29 (月)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ わふうごまドレッシング ミニフィッシュ	こめ	むぎ	とりにく	ぎょうにゅう	たまねぎ	にんじん	643
		サラダあぶら	じゃがいも	かいそう	ミニフィッシュ	グリーンピース	しょうが	21
						キャベツ	とうもろこし	17.2
								2.2
30 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ からしあえ みそしる	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	あじ	ほうれんそう	にんじん	629
		サラダあぶら		あぶらあげ	わかめ	キャベツ	もやし	25.4
				かつおぶし	みそ			20.8
								1.7
31 (水)	こめこパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい パンパンジードレッシング ヨーグルト	こめこパン	サラダあぶら	ぎょうにゅう	だいす	たまねぎ	にんじん	595
				ぎょうにゅう	ぶたにく	マッシュルーム	グリーンピース	29
				ヨーグルト	ベーコン	トマトピューレ	こまつな	21.4
						キャベツ		2.3
1 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウざロール にはらとるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	たまご	にら	にんじん	647
		ギョウざロール	サラダあぶら	ぶたにく	とうふ	えのきだけ	しょうが	23.1
		はるさめ	さとう	わかめ		こまつな	たまねぎ	20.3
								1.8
2 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのバーベキューソースかけ ビーマンのじゃこいため みそしる	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	とりにく	しょうが	レモン	617
		さとう	サラダあぶら	ちりめんじゃこ	かつおぶし	にんにく	ねぎ	25.9
		こま		みそ		アップルソース	ピーマン	18.2
						きピーマン	にんじん	2.2
5 (月)	わかめごはん ギョウにゅう にはらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー みそしる	こめ	むぎ	わかめ	ぎょうにゅう	にがうり	もやし	626
		にはらまんじゅう	さとう	たまご	ベーコン	こまつな		25.1
		こまあぶら	じゃがいも	まぐろツナ	あぶらあげ			16.5
				みそ	かつおぶし			2.7
6 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう はるまき ナムル たんたんはるさめスープ	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	はるまき	ほうれんそう	もやし	642
		サラダあぶら	こまあぶら	ぶたにく		にんじん	えのきだけ	18.9
		はるさめ				しいたけ	はくさい	21.4
						ねぎ	にら	2
7 (水)	チーズトースト ギョウにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング シーフードスープ	パン	くろざとう	チーズ	ぎょうにゅう	キャベツ	ホールコーン	601
		じゃがいも	サラダあぶら	あさり	いか	ブロックリー	にんじん	25.4
		さとう		えび		たまねぎ	さやえんどう	19.3
						にんにく		2.8
8 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため トックスープ	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	ぶたにく	にら	キャベツ	617
		サラダあぶら	トック	とり肉	たまご	しいたけ	にんじん	23.9
						ねぎ	ちんげんさい	15.9
								2.2
9 (金)	【じゅうごやこんだて】 むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのみりんほしやき こまあえ みそけんちんじる	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	かたくちいわし	こまつな	キャベツ	670
		こま	さとう	とうふ	みそ	にんじん	だいこん	30.7
		こんにゃく	さといも	かつおぶし		ごぼう		14.4
		サラダあぶら	ゼリー					2.2
12 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのごますあえ みそしる	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	ぶたにく	しょうが	とうがん	586
		さとう	こま	ぶたにく	わかめ	にんじん	きゅうり	26.6
		じゃがいも		みそ	かつおぶし	ホールコーン	たまねぎ	14
						こまつな		1.9
13 (火)	【ちいきがっこうえんとういつこんだて】 きのこごはん ギョウにゅう さばのカレーじょうゆやき きゃべつとわかめのごまあえ さつまいものみそしる なし	こめ	むぎ	あぶらあげ	とりにく	しめじ	にんじん	687
		こんにゃく	さとう	ぎょうにゅう	さば	えだまめ	キャベツ	32.3
		サラダあぶら	こま	わかめ	とうふ	きゅうり	ねぎ	22.5
		さつまいも		みそ	かつおぶし	えのきだけ		2.5
14 (水)	スパゲティ ミートソース ギョウにゅう こんにゃくサラダ てづくりドレッシング オレンジ	スパゲティ	オリーブオイル	ぎょうにゅう	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	683
		こむぎこ	サラダあぶら	チーズ	ぎょうにゅう	にんにく	しょうが	35.3
		マーガリン	こんにゃく			トマト	グリーンピース	19
		こまあぶら				オレガノ	キャベツ	2.2
15 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ おひたし きりほしだいこんにつけ	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	モロ	たまねぎ	こまつな	605
		かたくくりこ	サラダあぶら	さつまあげ		キャベツ	にんじん	23
		さとう	こま			きりほしだいこん		15.2
								2.4
16 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう あつやきたまご ぶたにくとにらのいためもの ごまあえ	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	ぶたにく	にら	こまつな	629
		サラダあぶら	さとう	たまご		キャベツ	もやし	25
		こま	はるさめ			にんじん	しいたけ	19.4
								1.5
20 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん おひたし みそしる	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	けずりぶし	キャベツ	もやし	665
		サラダあぶら		あぶらあげ	みそ	にんじん	なす	20.2
				かつおぶし		さやいんげん	たまねぎ	23
								2.2
21 (水)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ゆでやさい てづくりドレッシング ヨーグルト	ナン	はるさめ	ぎょうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	690
		サラダあぶら		バター	ヨーグルト	にんにく	セロリ	29.5
				ぎょうにゅう		しょうが	トマト	23.1
						ほうれんそう	キャベツ	2.3
22 (木)	さつまいもごはん ギョウにゅう とりのねぎみそやき いそべあえ ひじきとツナのにももの	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	とりにく	ねぎ	ほうれんそう	664
		さつまいも	さとう	みそ	もみのり	キャベツ	もやし	29.5
		こま	しらたき	ひじき	まぐろツナ	にんじん	ほししいたけ	21.1
		サラダあぶら	さらめ	あぶらあげ		えだまめ		2.4
26 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう すどり わかめスープ アセロラゼリー	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	とりにく	しょうが	たまねぎ	668
		かたくくりこ	サラダあぶら	ミートボール	わかめ	にんじん	しいたけ	26.3
		さとう	こま			たけのこ	ピーマン	18.1
						あかピーマン	えのきだけ	2.2
27 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう あゆのかんろに やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくまめ	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	あゆ	もやし	キャベツ	640
		ごまあぶら	こんにゃく	だいす	こんぶ	にんじん	にんにく	26.5
		ざらめ		さつまあげ	ぶたにく	ごぼう		17.8
								1.9
28 (水)	あげパン ギョウにゅう やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい パンパンジードレッシング	コッペパン	サラダあぶら	ぎょうにゅう	ウィンナー	キャベツ	たまねぎ	590
		ココア	さとう			にんじん	パセリ	20.2
		グラニューとう	じゃがいも			こまつな		23.4
								2.3
29 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう やしおますのしおやき だいこんのいそべあえ かんぴょうのいために	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	やしおマス	だいこん	だいこん	662
		ごまあぶら	さとう	のり	とりにく	かんぴょう	にんじん	30.7
		こま	サラダあぶら	あぶらあげ	たまご	えだまめ	ほししいたけ	20.7
						ごぼう		2.2
30 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とんじる	こめ	むぎ	ぎょうにゅう	ちくわ	だいこん	にんじん	711
		こむぎこ	さといも	あおのり	ぶたにく	ごぼう	こまつな	27.3
		サラダあぶら		とうふ	みそ			22.3
		こんにゃく		かつおぶし				2.5

献立内容は、都合により変更することがあります。

こんげつのもくひょう

すききらいをしないでたべよう



- ◇ 9日(金) 十五夜献立
- ◇ 13日(火) 地域学校園統一献立 テーマ「まごはやさしい」
梨は、阿部果樹園さんに納めていただきます。
- ◇ 8,9月の長ねぎは、茂原の鈴甲農園さんに納めていただきます。

3,4年生の学校給食摂取基準
エネルギー (kcal) 650
たんぱく質 (g) 21.0~32.5
脂質 (g) 14.0~21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0

今月平均
639
26.0
19.4
2.2