



8,9月 こんだてよていひょう

令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	お も な ん ざ い り よ う			たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	
		ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	ちからやねつの もとになる	
30 (水)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさいい てづくりドレッシング とうにゅうパンナコッタいちご	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト バター	たまねぎ にんじん にんにく セロリー しょうが トマトかんづめ ほうれんそう キャベツ	ナン はるさめ サラダあぶら	615 26.9 18.1 3.2
31 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー みそしる	たきこみわかめ ぎゅうにゅう たまご ベーコン まぐろツナ あぶらあげ みそ かつおぶし	にがりり もやし こまつな	こめ むぎ にらまんじゅう さとう ごまあぶら じゃがいも	622 24.5 15.9 2.8
1 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ ミニたいやき	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ サラダあぶら さとう たいやき	690 25.6 24.7 2.1
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツとわかめのごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま さつまいも	690 25.6 24.7 2.1
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたとあげなすいため おひたし とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう たまご あかみそ ぶたにく かつおぶし とうにゅう	なす にんじん こまつな たまねぎ もやし ビーマン キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう	664 23.6 19.7 1.4
6 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさいい パンパンジードレッシング ヨーグルト	ぎゅうにゅう たいす ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ こまつな	こめこパン サラダあぶら	615 30.2 21.3 2.4
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフとんどん ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつな	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう ごまあぶら	632 25.6 19.1 2.3
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ  からしあえ みそしる なし	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし なし	こめ むぎ サラダあぶら	644 24.9 20.2 1.7
11 (月)	むぎいりごはん セルフかきあげどん てんどんのたれ ぎゅうにゅう おひたし みそしる	ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ もやし にんじん なす さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら	663 19.6 22.3 2.3
12 (火)	【ちいきがっこうえんとういつこんだて】 さつまいもごはん ぎゅうにゅう とりのねぎみそやき いそべあえ ひじきとツナのにもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ もみのり ひじき まぐろツナ あぶらあげ	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ほししいたけ えだまめ	こめ むぎ さつまいも さとう ごま しらたき サラダあぶら ざらめ	654 29.2 20 2.3
13 (水)	パンズパン セルフチキンてりやきサンド ぎゅうにゅう ゆでやさいい てづくりフレンチドレッシング ミネストローネ りんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ コッペパン さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも スパゲティ	672 28.1 21.3 2.8
14 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ わふうごまドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	615 18.8 16 2
15 (金)	むぎいりごはん ひきにくとやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう こんさいのすましじる セノビーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	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 ごまあぶら かたくりこ こんにゃく ゼリー	688 23.5 21.6 2.1
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ わかめ	にら にんじん えのきたけ しょうが こまつな たまねぎ	こめ むぎ ぎょうざロール サラダあぶら はるさめ さとう	633 23.1 18.7 1.7
20 (水)	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ てづくりちゅうかドレッシング オレンジ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース オレガノ キャベツ	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ サラダあぶら マーガリン こんにゃく ごまあぶら	696 33.3 18.6 2.2
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんとごますあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ みそ	しょうが にんじん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも	581 26.1 13.3 1.9
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり わかめスープ うめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいたいの ビーマン パプリカ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	669 25.8 18 2.2
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ だいすもやしのキムチあえ とうがんスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう いか とりにく	だいすもやし にら にんじん とうがん しいたけ ちんげんさい しょうが パインアップル	こめ むぎ ジャンジャンフェン サラダあぶら	619 26.5 17.1 2.1
26 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし みそ	しょうが にんじん にんにく レモン アップルソース ねぎ きいろピーマン にんじん	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごま	605 25.3 16.7 2.2
27 (水)	あげパン ぎゅうにゅう やさいとウィンナーのスープに ゆでやさいい げんえんわふうドレッシング 	ウィンナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ こまつな	コッペパン サラダあぶら ココア さとう ミルクココア じゃがいも グラニューとう	602 21.7 20.5 2.5
28 (木)	【じゅうごやこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんほし ごまあえ みそけんちんじる つきみだいふく 	ぎゅうにゅう かたくちいわし とうふ みそ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく さといも サラダあぶら だいふく	657 30.2 12.7 2.2
29 (金)	【おにぎりをつくってみようこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな (さけ) やさいのにんにくじょう ゆあえ ひじきとだいすのいりに のり 	ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ のり	もやし キャベツ にんじん にんにく	こめ むぎ サラダあぶら ざらめ こんにゃく	612 30.2 16.4 1.6

★献立内容は、都合により変更することがあります。

- ◇8日(金) 梨は、針ヶ谷の阿部果樹園さんに納めていただきます。
- ◇12日(火) 若松原地域学校園統一献立
テーマ「まごはやさしい」日本で昔から食べられてきた食品を使った献立です。
- ◇28日(木) 十五夜献立 (今年は9月29日です)
だんごやさといもを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。
- ◇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。

宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量を確保しています。

こんげつのもくひょう

すききらいをしないでたべよう

給食当番のときはマスクを忘れずに
持ってきてください。

