



8,9月 こんだてよていひょう

令和3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		からだのちようしを		脂質 (g)
		もとになる				ととのえる		食塩相当量 (g)
26 (木)	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 ごまドレッシング ミニフィッシュ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	とりにく かいそう	ギョウにゅう こさかな	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし	669 21.2 20.4 2.1
27 (金)	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 ふりかけ	こめ サラダあぶら	むぎ トック	ギョウにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら ねぎ しいたけ ほししいたけ	キャベツ にんじん ちんげんさい	626 24.4 16.6 2.4
30 (月)	ごこくごはん ギョウにゅう いかのみそつけやき おひたし ひじきとだいずのいりに	さとう サラダあぶら こめ	ざらめ こんにゃく ごこくまい	ギョウにゅう みそ あぶらあげ とりにく	いか ひじき だいず	しょうが キャベツ にんじん	こまつな もやし	601 29 14.4 2.2
31 (火)	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がけ ピーマンのじゃこいため みそしる オレンジ	こめ さとう ごま	むぎ サラダあぶら	ギョウにゅう ちりめんじゃこ みそ	ぶたにく かつおぶし	しょうが にんにく りんご きピーマン	レモン ねぎ ピーマン にんじん	632 26.8 18.5 2.2
1 (水)	けんさんこむぎパン いちごジャム ギョウにゅう とりのカチャトーラ キャベツのスープ おうとうコンポート	コッペパン こむぎこ オリーブオイル	いちごジャム サラダあぶら	ギョウにゅう ベーコン	とりにく	にんにく トマト エリンギ キャベツ	たまねぎ ぶなしめじ パセリ にんじん	697 29.6 23.7 2.7
2 (木)	わかめごはん ギョウにゅう にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそしる	こめ こむぎこ ごまあぶら	むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	わかめ みそ たまご まぐろツナ ぶたにく	ギョウにゅう ベーコン あぶらあげ かつおぶし	にがうり こまつな キャベツ	もやし にら ねぎ	626 24.4 17.2 2.7
3 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじのフライ ゆでやさい フレンチドレッシング マーボーやさしいため	こめ こむぎこ サラダあぶら	むぎ パンこ	ギョウにゅう ぶたにく	あじ みそ	キャベツ とうもろこし なす しょうが	こまつな にんじん にんにく たまねぎ	704 30.3 21.7 2.3
6 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとにんにくのめのオ イスターソースいため とうふいりかきたまじる てづくりふりかけ あんにんぷうプリン	こめ かたくりこ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごま	ギョウにゅう とうふ ちりめんじゃこ とにゅう	ぶたにく たまご のり	しょうが にんじん たけのこ こまつな	にんにくのめ ほんしめじ ねぎ たまねぎ もも あんず	647 24.1 18.2 2.6
7 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう マスのカレーしょうゆづけ やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	こめ ごまあぶら ざらめ	むぎ こんにゃく	ギョウにゅう だいず さつまあげ	ます こんぶ ぶたにく	もやし にんじん ごぼう	キャベツ にんにく たまねぎ	616 30.4 16.2 1.6
8 (水)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ゆでやさい こうみじおドレッシング フローズンヨーグルト	ナン	はるさめ	ぶたにく ヨーグルト	バター ギョウにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	にんじん セロリー トマト キャベツ	668 25.2 25 2.2
9 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウざロール 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	こめ こむぎこ はるさめ サラダあぶら	むぎ パンこ さとう	ギョウにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまご とうふ ぶたにく	にら えのきたけ こまつな キャベツ	にんじん しょうが たまねぎ にら ねぎ	647 23.1 20.3 1.9
10 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんとごますあえ みそしる	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	ギョウにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	たまねぎ とうがん きゅうり	しょうが にんじん とうもろこし	625 25.9 17.9 1.9
13 (月)	【地域学校園統一献立:まごわやさしい】 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 さつまいも ごま サラダあぶら	むぎ さとう しらたき ざらめ	ギョウにゅう みそ ひじき あぶらあげ	とりにく のり ツナ	ねぎ キャベツ にんじん	ほうれんそう もやし えだまめ ほししいたけ	662 29.3 21.1 2.4
14 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう きゅうりのキムチあえ いわしのうめしょうゆに ぶたにくとじゃがいものにつけ	こめ ごまあぶら サラダあぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう	ギョウにゅう ぶたにく	いわし	きゅうり にんにく たまねぎ うめ	しょうが にんじん グリーンピース	678 26.5 17.3 2
15 (水)	こめこパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい コーンクリーミードレッシング ヨーグルト	サラダあぶら	こめこパン	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ	616 26.9 26 2.2
16 (木)	むぎいりごはん メキシカンライス ギョウにゅう トマトとたまごのスープ なし 	こめ サラダあぶら	むぎ	とりにく ギョウにゅう ベーコン	いか たまご	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく	にんじん マッシュルーム トマト なし	638 25.2 19.8 2.3
17 (金)	むぎいりごはん セルフにしょくどん ギョウにゅう こんさいのすましじる	サラダあぶら こめ こんにゃく	さとう むぎ かたくりこ	たまご ギョウにゅう かつおぶし	とりにく あぶらあげ	グリーンピース にんじん ごぼう	しょうが だいこん こまつな	675 27.9 23.7 2.2
21 (火)	【十五夜献立】 むぎいりごはん ギョウにゅう さんまのおかかに だいこんいそべあえ けんちんじる おはぎ	こめ ごまあぶら ごま さといも	むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら	ギョウにゅう のり かつおぶし	さんま とうふ	だいこん にんじん こまつな	だいこんのは ごぼう	704 26 19.7 2.4
22 (水)	チーズトースト(くろパン) ギョウにゅう スペインふうオムレツ ゆでやさい あおじそドレッシング フルーツみつめ	くろパン	くろざとう	チーズ たまご あかえんどうまめ	ギョウにゅう ベーコン かんてん	ブロッコリー とうもろこし パイン じゃがいも	にんじん みかん もも たまねぎ	690 24 24.3 2.3
24 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう あつやきたまご ぶたとあげなすのいためもの アーモンドあえ	こめ サラダあぶら アーモンド	むぎ さんおんとう さとう	ギョウにゅう あかみそ	たまごやき ぶたにく	なす もやし にんじん こまつな	たまねぎ ピーマン キャベツ	625 23.2 19.6 1.3
27 (月)	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 きりぼしだいこんのにつけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら ごま	ギョウにゅう さつまあげ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こまつな にんじん	618 26.1 15.7 2.7
28 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき もやしとニラのごまあえ かんこくふうみそしる	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	ギョウにゅう ぶたにく くきわかめ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし にんじん	にんにく にら ねぎ	614 28.6 19.1 2
29 (水)	スパゲティー ミートソース ギョウにゅう こんにゃくサラダ アセロラゼリー	スパゲティ こむぎこ マーガリン ごまあぶら	オリーブオイル サラダあぶら こんにゃく	ぶたにく	ギョウにゅう	にんじん にんにく トマト オレガノ キャベツ	たまねぎ しょうが グリーンピース アセロラ	694 29.1 23.3 2.3
30 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう えだまめのかきあげ だいこんおろし いなかじる	こめ こむぎこ じゃがいも	むぎ サラダあぶら こんにゃく	ギョウにゅう あおのり とりにく かつおぶし	ちりめんじゃこ たまご とうふ みそ	えだまめ だいこん にんじん こまつな	たまねぎ かんぴょう ごぼう	663 24.6 19.7 1.9

献立内容は、都合により変更することがあります。

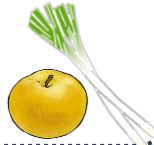
こんげつのもくひょう

きゅうしょくじかんの すごしかたを
かくにんしよう。



◆16日(木)の梨は、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。

◆13日(月) 地域学校園統一献立 テーマ「まごわやさしい」
◆21日(火) 十五夜献立



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
651
26.3
19.9
2.2