



8・9月のこんだてよていひょう



※つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしょくかいすう 21かい

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(糖)とう(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
8 29 金	ナン			ナン	
	キーマカレー	ぎゅう肉 ぶた肉 だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	あぶら ルウ	585
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5
	はるさめサラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	はるさめ あぶら さとう	18.1
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう かんてん	2.6
9 1 月	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585
	やきにらまんじゅう	ぶた肉	しょうが にんにく にら キャベツ ねぎ	こむぎこ ごまあぶら	22.1
	だいずもやしのキムチあえ		だいずもやし もやし にら		13.4
2 火	みそしる	みそ あぶらあげ	こまつな	じゃがいも	2.4
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590
	ごもくあつやきたまご	たまご とり	にんじん たけのこ しいたけ	さとう	21.7
	ぶた肉となすのいためもの	ぶた肉 みそ	なす たまねぎ ピーマン にんじん	あぶら	16.9
3 水	アーモンドあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう アーモンド	1.3
	コッペパン			パン	
	いちごジャム		いちご	さとう	614
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0
	とり肉としろいんげんまめのパスタ	とり肉 しろいんげんまめ バター	たまねぎ にんにく トマト パセリ マッシュルーム	ペンネ	19.4
4 木	キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー コーン	あぶら	2.3
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667
	モロのフライ	モロ		こむぎこ パンこ あぶら	26.6
	やさいのにんにくじょうゆあえ		キャベツ もやし にんじん にんにく	ごまあぶら	18.5
5 金	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら	1.7
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	セルフメキシカンライス	とり肉 イカ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	あぶら	627
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5
	トマトとたまごのスープ	たまご ベーコン	トマト たまねぎ にんにく にんじん	あぶら	18.4
8 月	オレンジ		オレンジ		2.2
	みやっこランチ(なし)				
	むぎいりごはん			米 むぎ	632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3
	とり肉のバーベキューソースやき	とり肉	なし レモン にんにく ねぎ	さとう	19.7
9 火	こまつなとじゃこのいためもの	じゃこ	キャベツ こまつな	ごまあぶら	2.1
	かんぴょうのみそしる	みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら		
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619
	ぶたキムチいため	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん にら	あぶら てんぷん	26.2
10 水	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	てんぷん	19.4
	さけふりかけ	さけ		ごま さとう	1.9
	コッペパン			コッペパン	
	りんごジャム		りんご	さとう	647
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0
11 木	とり肉のカチャトーラ	とり肉	にんにく たまねぎ トマト しめじ なす	あぶら	25.9
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		2.5
	むぎいりごはん			米 むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667
	キダイのフライ	キダイ		こむぎこ パンこ あぶら	23.5
12 金	おひたし		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま	19.3
	ごもくきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん	さとう こんにゃく あぶら	1.9
	2025せかいにくじょうたいかい おうえんきゅうしょく				
	ドックパン			パン	615
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2
	とりにくのこうそうやき(ジャークチキン)	とり肉	しょうが にんにく		24.8
	カレーマヨふうサラダ(和パワのコンソメサラダ)		キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	あぶら アーモンド さとう	2.3
	ぶた肉とやさいのすっぱいスープ(シニガンフウスープ)	ぶた肉	レモン にんにく たまねぎ クウシンサイ だいこん ナス トマト	さといも あぶら	
	まっちゃんとうにゅうプリン	とうにゅう	まっちゃん	さとう あぶら かんてん	

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(たんぱく質)(g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
16 火	むぎいりごはん			米 むぎ	677 22.6 19.6 2.3
	チキンカレー	とり肉	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうサラダ	こんぶ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しそ	さとう	
	あじつけこざかな	イワシ		ごま さとう	
17 水	くろパン			パン くるざとう	670 26.5 23.3 2.7
	ソフトチーズ	チーズ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ゆでやさいれもンドレッシングあえ		キャベツ もやし こまつな レモン	あぶら さとう	
	チキンビーンズ	とり肉 だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	あぶら じゃがいも	
18 木	むぎいりごはん			米 むぎ	635 24.4 19.7 1.8
	ひき肉とやさいのあんかけどん	ぶた肉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら でんぶん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぐだくさんみそしる	みそ なまあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく	
	おひがんきゅうしょく				
19 金	むぎいりごはん			米 むぎ	684 29.4 16.2 1.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サワラのもみじづけ	サワラ みそ	にんじん たまねぎ	さとう ごまあぶら	
	おひたし		こまつな キャベツ もやし		
	おくずかけ	あぶらあげ とうふ	にんじん なす	じゃがいも こんにゃく でんぶん まめふ	
	おはぎ	あずき		さとう かんてん もち米	
22 月	むぎいりごはん			米 むぎ	589 21.0 17.2 1.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぎょうざロール	ぶた肉 とり肉	キャベツ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	パンこ こむぎこ さとう	
	にらとはるさめのいためもの	たまご ぶた肉	にら にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ さとう	
	こまつなとうふのスープ	とうふ わかめ	こまつな たまねぎ しょうが にんじん		
24 水	米こパン			米こパン	597 31.0 22.1 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	大豆 ぎゅう肉 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら	
	ゆでやさいちゅうかドレッシングあえ		キャベツ にんじん こまつな にんにく	ごま さとう	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25 木	むぎいりごはん			米 むぎ	643 23.5 17.7 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イワシのうめじょうゆに	イワシ	うめ	さとう でんぶん	
	キャベツのキムチあえ		ほうれんそう キャベツ		
	にくじゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しらたき さとう じゃがいも あぶら	
26 金	むぎいりごはん			米 むぎ	627 24.4 19.6 1.8
	あぶらあげどん	あぶらあげ ぶたにく たまご	しめじ なす	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	こんさいのごまみそしる	みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも ごま	
29 月	ごくごはん			米 むぎ ごま きび あわ アマランサス	654 30.3 20.3 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	サバのこうしんやき	サバ	にんにく	さとう ごまあぶら	
	おひたし		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま	
	ひじきとだいずのいりに	ひじき だいず あぶらあげ とり肉	にんじん	あぶら さとう	
30 火	むぎいりごはん			米 むぎ	642 26.4 18.7 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すどり	とり肉 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ビーマン あかビーマン	でんぶん あぶら さとう	
	わかめスープ	わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	ごま	
	ひじきふりかけ	あじぶし かつおぶし	しそ	ごま さとう	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 今月の平均		
エネルギー	650kcal	631
たんぱく質	26.0g	25.5
脂質	18.1g	19.4
塩分相当	2.0g	2.0

が つ に ち や さ い ひ
8月31日は野菜の日

