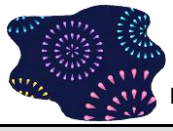


8.9月　給食献立予定表



R8.8 宇都宮市立田原西小学校

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
8月	むぎいりごはん　みやっこランチ					こめ　むぎ		671 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6 g
	やきニラまんじゅう	ぶたにく		ニラ		こむぎこ		13.8 g
28 金	だいずもやしのキムチあえ			ニラ	だいずもやし			2.4 g
	トックスープ	とりにく　たまご		にんじん　チンゲンサイ	しいたけ　ねぎ	トック		
	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー		
	むぎいりごはん					こめ　むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2 g
31 月	とりにくのみそづけやき	とりにく			しょうが			22.3 g
	ゆでやさい			こまつな	キャベツ　もやし			2 g
	やさいいりイタリアンドレッシング						ドレッシング	
	たまごとわかめのスープ	たまご	わかめ		たまねぎ　しょうが	でんぷん		
9月	きなこあげパン	きなこ				パン　さとう		681 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.9 g
1 火	チーズオムレツ	たまご	チーズ					25.3 g
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリ	じゃがいも　マカロニ		2.5 g
	むぎいりごはん					こめ　むぎ		574 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21 g
2 水	セルフぶたバラネギしおどんのぐ	ぶたにく		にんじん　ニラ	ねぎ　しょうが　にんにく　たまねぎ　もやし		ごまあぶら	18.4 g
	ひややっこ							2.1 g
	こまつなとじゃこのいためもの							
	むぎいりごはん					こめ　むぎ		574 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8 g
3 木	しろみざかなのさいきょうやき	ナイルパーチ						13.3 g
	ごまあえ			こまつな　にんじん	キャベツ			3.6 g
	みそしる	とうふ	わかめ		ねぎ			
	スパゲティー					スパゲティー		653 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1 g
4 金	ミートソース	だいず　ぶたにく	こなチーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが　グリンピース	こむぎこ	あぶら　マーガリン	20.7 g
	こんにゃくサラダ		かいそうミックス		コーン　キャベツ	こんにゃく		2.2 g
	てづくりちゅうかドレッシング						ドレッシング	
	わかめごはん		わかめ			こめ　むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2 g
7 月	やきししゃも	ししゃも						18.3 g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ			3.4 g
	なつのとんじる	ぶたにく　とうふ		トマト　いんげん	キャベツ	じゃがいも　こんにゃく	あぶら	
	ナン					ナン		636 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8 g
8 火	キーマカレー	だいず　ぶたにく	ヨーグルト	にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　セロリ　しょうが		バター	20.2 g
	ゆでやさい			ほうれんそう　にんじん	キャベツ	はるさめ		2.7 g
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
9 すい水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		634 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5 g
	モロのわふうマリネ	モロ			たまねぎ	でんぷん　さとう	あぶら	16.5 g
	きっかのおひたし			こまつな　にんじん	きっか　キャベツ		ごま	2.5 g
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ　あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
10 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		712 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2 g
	ぎょうざロール	ぶたにく				こむぎこ	あぶら	22.9 g
	にらとはるさめのいためもの	たまご　ぶたにく　はるさめ		ニラ　にんじん	しいたけ　しょうが	さとう	あぶら	2.9 g
	こまつなととうふのスープ	とうふ	わかめ	こまつな　にんじん	たまねぎ　しいたけ			
11 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		567 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9 g
	いわしのごまみそに	いわし					ごま	14.4 g
	からしあえ			こまつな	もやし　はくさい		ごま	2.2 g
	にらたまじる	たまご		ニラ	たまねぎ			
14 げつ月	せきはん	ささげ				こめ　もちごめ	ごましお	718 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8 g
	メンチカツ	ぶたにく				パンこ		21.2 g
	にんにくじょうゆあえ			ほうれんそう　にんじん	キャベツ　にんにく			2.6 g
	こうはくすましじる	とりにく　とうふ　はんぺん		にんじん　こまつな				
	いよかんゼリー					いよかんゼリー		
15 か火	パン					パン		672 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.6 g
	チリコンカン	だいず　ぶたにく　ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース			21.6 g
	ゆでやさい			にんじん　こまつな	キャベツ			2.8 g
	こうみたまねぎドレッシング						ドレッシング	
16 すい水	はつがげんまいいりごはん					こめ　はつがまい		636 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.7 g
	ぶたキムチいため	ぶたにく		ニラ　にんじん	キャベツ　しいたけ			17.3 g
	サンラータンふうスープ	とうふ　はるさめ　たまご	わかめ	にんじん	しいたけ　たけのこ　ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	1.9 g
	レモンゼリー					レモンゼリー		
17 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.9 g
	ひきにくとやさいのあんかけどん	ぶたにく		にんじん	しょうが　ねぎ　たまねぎ　えのき	でんぷん	ごまあぶら	17.9 g
	こんさいのすましじる			にんじん　こまつな	だいこん　ごぼう	こんにゃく　でんぷん		2.1 g
18 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8 g
	チキンカレー	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ　じゃがいも　グリンピース　にんにく		あぶら	16.2 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	にんじん	キャベツ　コーン			2.7 g
	てづくりちゅうかごまドレッシング						ドレッシング	
24 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		740 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.1 g
	タイふうからあげ	とりにく			にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら	2.5 g
	バンサンスウ	はるさめ		にんじん	キャベツ　もやし	さとう	ごまあぶら	g
	フォー	とりにく		チンゲンサイ	もやし　ねぎ	ビーフン		
25 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.6 g
	さわらねぎみそづけ	さわら			ねぎ			15.9 g
	ごまあえ			こまつな　にんじん	キャベツ	さとう	ごま	1.9 g
	みそけんちんじる	とうふ		にんじん　こまつな	だいこん　ごぼう	こんにゃく　さといも	あぶら	
	おつきみなしゼリー					なしゼリー		
28 げつ月	むぎいりごはん					こめ　むぎ		650 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21 g
	セルフかきあげどんのぐ	えび　いか		にんじん	たまねぎ	こむぎこ　さとう　タレ	あぶら	19.9 g
	おひたし	かつおぶし		にんじん	キャベツ　もやし			2.8 g
	みそしる			いんげん	ナス　たまねぎ			

ちょうようのせっく

そうりつきねんび

ぐっすいみん
おはようこんだて

じゅうごや

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
29 火	パン					パン		628 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.9 g
	とちあいかジャム					とちあいかジャム		19.2 g
	とりのカチャトーラ	とりにく		トマト	にんにく　たまねぎ　しめじ	こむぎこ	あぶら	2.7 g
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ			
30 水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.8 g
	ぶたにくとにんにくのオイスターいため	ぶたにく		にんじん	しょうが　にんにく　しめじ　たけのこ　ねぎ	でんぷん	あぶら　ごまあぶら	17.7 g
	とうふいりかきたまじる	とうふ　たまご		にんじん　こまつな	たまねぎ	でんぷん		2.4 g

給食目標

食生活を整えて,夏を元気に乗り切ろう。

生徒一食当たりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650	640 kcal
タンパク質	26.0	25.0 g
脂質	18.1	18.3 g
塩分相当量	2.0	2.5 g