



きゅう しょうく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



こん げつ の きゅう しょうく ちく ひょう
今月の給食目標

しょうくじ
食事のマナーを身に付けよう！



日付	こんだてめい	1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちゅうし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
8月 30 (水)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ゆでやさい フローズンヨーグルト	660 24.2 23	ぶたにく ヨーグルト ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ニンニク セロリ しょうが トマト	ナン マーガリン
				ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ
					ヨーグルトアイス
31 (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 きりぼしだいこんのにつけ	623 25.1 16.3	ギョウにゅう モロ	たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま
			さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら
9月 1 (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 とうがんのごますあえ みそしる	606 27.4 15	ギョウにゅう ぶたにく	しょうが とうがん にんじん きゅうり コーン	こめ むぎ さとう すりごま
			あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
4 (月)	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	585 24.4 17.3	ギョウにゅう ぶたにく	にら キャベツ しめじ にんじん にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ あぶら トック
			とりにく たまご		
5 (火)	セルフフィッシュバーガー (バンズパン) ゆでやさい ギョウにゅう ミネストローネスープ	605 23.9 19.1	しろみざかなフライ ギョウにゅう ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん セロリ トマト	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ
6 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき もやしとニラのおひたし かんこくふうみそしる	606 34.3 15.2	ギョウにゅう とりにく	しょうが ニンニク もやし にら にんじん ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	こめ むぎ ごま さとう ごま ごまあぶら
7 (木)	わかめごはん ギョウにゅう にらまんじゅう ゴーヤーチャンプルー みそしる	621 24.8 18.1	わかめ ギョウにゅう にらまんじゅう たまご ベーコン ツナ とうふ わかめ みそ	にら にがうり もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら
8 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのからあげ だいずもやしのキムチあえ とうがんスープ ふりかけ(さけばっば)	615 26.7 18	ギョウにゅう いか ミートボール さけばっば	もやし にんじん きゅうり にんじん とうがん しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら
11 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいずのいりに	630 29.1 19.6	ギョウにゅう さば ひじき だいず とりにく あぶらあげ	ニンニク こまつな キャベツ にんじん もやし にんじん	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう あぶら
12 (火)	こめこパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	641 29.9 23.6	ギョウにゅう ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ にんじん こまつな	こめこパン
13 (水)	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	660 20.4 22.3	ギョウにゅう えび・いかいりかきあげ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん いんげん なす たまねぎ	こめ むぎ あぶら



今月の給食目標
食事のマナーを身に付けよう！



日付	こんだてめい	1人1食 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだの調子をととのえる	ちからや熱のもとになる
14 (木)	スパゲティー(ミートソース)	673	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ニンニク しょうが グリンピース トマト	スパゲティー オリーブオイル ごまぎこ マーガリン
	ぎゅうにゅう	27.8	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)	21.8		キャベツ コーン	こんにゃく ごまあぶら
	オレンジ			オレンジ	
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	632	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのバーベキューソースかけ	25.4	とりにく	ニンニク しょうが ねぎ レモン りんご	
	ピーマンのじゃこいため	19.8	ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	あぶら さとう ごま
	みそしる		みそ	かんぴょう たまねぎ にら	
19 (火)	コッペパン(りんごジャム) ぎゅうにゅう 牛乳	641	ぎゅうにゅう		コッペパン りんごジャム
	しろみざかなのマヨネーズやき	30.7	たら チーズ	たまねぎ マッシュルーム	マヨネーズ パンこ
	ミニサラダ	20.7		きゅうり もやし コーン	
	サマーシチュー		とりにく	たまねぎ にんじん じゃがいも トマト キャベツ ニンニク	じゃがいも
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぎょうざロール	23.3	ぎょうざ		
	にらとはるさめのいためもの	20.1	たまご ぶたにく	にら にんじん えのき しょうが	はるさめ さとう あぶら
	こまつなととうふのスープ		とうふ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん	
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	653	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	21	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク	じゃがいも あぶら
	かいそうサラダ	18.1	かいそう	キャベツ にんじん コーン	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ひきにくとやさいのあんかけどん	22.4	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき ねぎ しょうが	ごまあぶら
	こんさいすましじる	17.8		にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく かたくりこ
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	658			こめ むぎ
	セルフぎゅうどん	27.3	ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	しらたき さとう あぶら
	ひややっこ	21.4	とうふ		
	こまつなとじゃこのいためもの		ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな	ごまあぶら
26 (火)	チーズトースト(くろパン) ぎゅうにゅう 牛乳	595	チーズ ぎゅうにゅう		くろしょくパン
	ゆでやさい	24.4		アスパラ にんじん コーン	
	シーフードスープ	18.9	あさり いか えび	にんじん たまねぎ きぬさや ニンニク	じゃがいも さとう
27 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのうめじょうゆに	25.8	いわし		
	きゅうりのキムチあえ	15.7		きゅうり しょうが ニンニク	ごまあぶら
	ぶたにくとじゃがいものにつけ		ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう あぶら
28 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	メキシカンライス	24.4	とりにく いか	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
	トマトとたまごのスープ	16.6	たまご ベーコン	トマト たまねぎ にんじん ニンニク	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
29 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのみりんぼし	30.1	いわし		
	ごまあえ	13.4		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
	みそけんちんじる お月見ゼリー		とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	こんにゃく さといも おつきみゼリー



給食実施回数 22回【米飯回数 16回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1回】
 ※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。
 ※牛乳（栃木県産）は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。