



8・9月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校

給食回数 23回

(米飯18回/市産小麦パン3回/米粉パン1回/麺1回)

ひづけ 日付	こんだてめい			たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	おもなざいりょう				
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜・ ふくさい 副菜			血液肉になる 食品(あか)	体の調子を整える 食品(みどり)	カや熱の元になる 食品(きいろ)		
8/29 (月)	ごはん	夏野菜のカレー	フルーツポンチ 型抜きチーズ	694	17.1	牛乳 チーズ	ぶた肉	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが みかん缶 もも缶 バイン缶	こめ さとう	サラダ油
8/30 (火)	朝焼き コッペパン	白身魚のチーズ焼き	ゆで野菜サラダ	694	27.4	牛乳 チーズ とり肉	タラ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし ホールコーン にんじん トマト キャベツ	パン サラダ油	みかんジャム じゃがいも
8/31 (水)	ごはん	鶏肉のバーベキューソースがけ	ピーマンのじゃこ炒め	662	22.1	牛乳 ちりめんじゃこ みそ	とり肉 油あげ かつお節(だし)	しょうが にんにく ねぎ ピーマン 黄パプリカ にんじん こまつな	こめ サラダ油	さとう いりごま じゃがいも
1 (木)	ごはん	モロの和風マリネ	おひたし 切干大根の煮つけ	629	15.8	牛乳 さつまあげ	モロ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん 切干大根	こめ サラダ油	でんぶん さとう
2 (金)	わかめ ごはん	焼にらまんじゅう	ゴーヤチャンプルー	625	17.9	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	にらまんじゅう たまご わかめ かつお節(だし)	にがうり たまねぎ	こめ さとう	ごま油
5 (月)	パンズ パン	セルフキッチン照焼きサンド	ポイルキャベツ	623	23.4	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトビュレ	パン でんぶん マカロニ	さとう じゃがいも
6 (火)	ごはん	いわしの梅醤油煮	きゅうりのキムチあえ	630	17.2	牛乳 ぶた肉	いわし	きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも さとう	ごま油 サラダ油
7 (水)	ごはん	五目厚焼き卵	チョレギ風サラダ	631	21.2	牛乳 赤みそ わかめ	たまご ぶた肉 きざみのり	なす たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ こまつな キャベツ	こめ 三温糖	サラダ油
8 (木)	ごはん	セルフメキシカンライス	トマトと卵のスープ	716	23.3	牛乳 とり肉 ベーコン	いか たまご	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリンピース トマト にんにく	こめ レモンタルト	サラダ油
9 (金)	ごはん	いわしのかば焼き	ごまあえ	652	14.2	牛乳 とうふ	いわし みそ かつお節(だし)	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ すりごま サラダ油	さとう さといも ゼリー
12 (月)	こめ 米粉 パン	チリコンカン	ゆで野菜サラダ	601	22.8	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム カットトマト キャベツ こまつな	米粉パン サラダ油	さとう
13 (火)	ごはん	セルフえびいか入りかき揚げ	おひたし	645	22.9	牛乳 いか 油あげ みそ	えび わかめ みそ かつお節(だし)	こまつな キャベツ にんじん	こめ じゃがいも	サラダ油
14 (水)	ごはん	鶏肉の香味焼き	もやしとニラのごまあえ	633	21.8	牛乳 とうふ	とり肉 みそ かつお節(だし)	しょうが にんにく もやし にら にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ さとう	すりごま さといも
15 (木)	スパゲ ティ	なす入りミートソース	こんにゃくサラダ	689	21	牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが なす カットトマト	スパゲティ オリブオイル サラダ油	さとう ごま油
16 (金)	ごはん	赤魚の粕漬	野菜のにんにく醤油あえ	608	15.5	牛乳 大豆 ぶた肉	赤魚粕漬 さつまあげ こんぶ	もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく こんにゃく ごぼう	こめ ざらめ	ごま油
20 (火)	ごはん	餃子ロール	ニラと春雨の炒め物	610	19.7	牛乳 たまご とうふ	餃子ロール 牛肉 わかめ	にら にんじん しいたけ しょうが こまつな たまねぎ	こめ はるさめ	サラダ油 さとう
21 (水)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	冬瓜のごま酢あえ	643	20.6	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ かつお節(だし)	たまねぎ しょうが とうがん にんじん きゅうり ホールコーン なめこ ねぎ	こめ すりごま	さとう
22 (木)	ごはん	ヤシオマスの塩焼き	おひたし	609	17.7	牛乳 ひじき 油あげ	ヤシオマス さつまあげ とり肉	こまつな キャベツ もやし にんじん さやいんげん こんにゃく	こめ ざらめ	サラダ油 豆乳プリン
26 (月)	朝焼き コッペパン	ポークビーンズ	海藻サラダ	657	18.8	牛乳 大豆	ぶた肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん グリンピース トマトビュレ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン サラダ油	ジャム じゃがいも
27 (火)	ごはん	あゆの竜田揚げ	からしあえ	610	15.1	牛乳 ぶた肉	あゆ	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	こめ じゃがいも	サラダ油 さとう
28 (水)	ごはん	チキンカレー	コーンサラダ	666	18.1	牛乳 海苔ミックス	とり肉 カタクチワシ	たまねぎ にんじん カットトマト しょうが キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも	サラダ油
29 (木)	ごはん	さんまかぼすレモン煮	いそべあえ	635	20.3	牛乳 きざみのり	さんま ぶた肉	こまつな キャベツ にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん	こめ さとう	サラダ油 いりごま
30 (金)	ごはん	セルフ豚丼	小松菜とじゃこの炒め物	644	19.3	牛乳 ちりめんじゃこ	ぶた肉 油あげ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな	こめ さとう	サラダ油 ごま油

十五夜
こんだて

今月の給食で使用する旬の食材 8・9月の献立 栄養分析表 ※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、価格も安価な時期のことをいいます。

きゅうり・なす・ピーマン・にがうり

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	660	25.7	20.8	341	3.1	251	0.59	0.56	38	2.1	4.2
目標量	650	26.0	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0