



8・9月分 こんだてよいひょう

令和5(2023)年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			I補料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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	血や肉になる 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 (火)	ごはん	なつやさい 夏野菜のカレー フルーツポンチ	かたね 型抜きチーズ	699 20 17 14	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 パイ缶	こめ さとう	サラダ油	
8/30 (水)	ごはん	とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこ炒め	たま 玉ねぎのみそ汁	654 26.9 23.1 2.1	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 さとう	サラダ油	いりごま
8/31 (木)	ごはん	さばのみそ煮 豚肉とじゃがいもの煮つけ	きゅうり のキムチあえ	654 25.1 16.5 1.7	牛乳 ぶた肉	さば	きゅうり しょうが にんにく ねぎ ピーマン 黄パプリカ にんじん たまねぎ	こめ しゃがいも さとう	ごま油 サラダ油	
1 (金)	ごはん	ハンバーグ和風きのこソース 粉ふきいも	キャベツのみそ汁	679 28.3 19.9 2.6	牛乳 油あげ かつお節(だし)	ハンバーグ みそ	だいこん えのきたけ パセリ こまつな	こめ さとう	サラダ油	じゃがいも
4 (月)	コップ パン	とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き サマーシチュー	や コーンサラダ りんごジャム	672 30.9 24.4 2.4	牛乳 ぶた肉	とり肉	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 じゃがいも	サラダ油	りんごジャム
5 (火)	ごはん	さけ 鮭の香辛焼き ひじきと大豆のいり煮	おひたし	624 29.4 19 2.1	牛乳 ひじき 大豆	秋鮭 とり肉 油あげ	にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん	こめ ごま油 こんにゃく	さとう じゃがいも	
6 (水)	ごはん	あつや 厚焼き卵 ごま酢あえ	たまご 豚肉と揚げなす炒め	629 21.9 20 1.7	牛乳 ぶた肉	卵 赤みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ	こめ さとう すりごま	サラダ油	しらたき
7 (木)	ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁	しお 塩こんぶあえ	610 27.1 15.4 1.8	牛乳 こんぶ みそ	ぶた肉 わかめ かつお節(だし)	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ ごま油	サラダ油	じゃがいも
8 (金)	ごはん	や 焼き魚(赤魚かすづけ) 野菜のにんにくしょうゆあえ	あかうお 五目煮豆	608 29.3 15.5 1.8	牛乳 大豆 ぶた肉	赤魚 さつまあげ こんぶ	もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう	こめ こんにゃく	ごま油	ざらめ
11 (月)	コップ パン	セルフフィッシュサンド ミネストローネスープ	ポイルキャベツ	617 25.5 18.6 2.3	牛乳 ベーコン	ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ	パン さとう	サラダ油	じゃがいも マカロニ
12 (火)	ごはん	とりにく 鶏肉の香味焼き まろやかみそ汁	こらみ もやしとニラのおひたし	620 25.8 20.9 1.8	牛乳 油あげ 豆乳	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 だいこん ごぼう ねぎ	こめ こんにゃく		
13 (水)	わかめ ごはん	や 焼きにらまんじゅう たま 玉ねぎのみそ汁	ふう チョレギ風サラダ	596 22.4 15.7 2.9	牛乳 のり かつお節(だし)	わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ		にらまんじゅう
14 (木)	ごはん	あじ あじフライ(ソース) みそ汁	からしあえ	621 27 18 2	牛乳 油あげ みそ	あじ わかめ かつお節(だし)	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	こめ パン粉	小麦粉 サラダ油	
15 (金)	ごはん	ぶたにく セルフ豚丼 ひや 冷やっこ	こまつな 小松菜とじゃこの炒め物	637 26.1 19.9 1.8	牛乳 とうふ 油あげ	ぶた肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな	こめ サラダ油 ごま油	しらたき さとう	
19 (火)	ごはん	ぎょうざ 餃子ロール こまつな 小松菜と豆腐のスープ	ニラと春雨の炒め物	636 23.3 19.6 1.9	牛乳 牛肉 わかめ	餃子ロール とうふ	にら えのきたけ こまつな ごぼう たまねぎ	こめ はるさめ	サラダ油 さとう	
20 (水)	ごはん	やさい セルフ野菜かきあげ おひたし	てんどん (天丼のタレ) 真だくさんみそ汁	686 20.5 22.9 2.2	牛乳 わかめ かつお節(だし)	ぶた肉 みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン ねぎ にんにく	こめ じゃがいも	サラダ油	
21 (木)	ごはん	さけ 鮭のチーズ焼き さつま汁	いそべあえ	637 34.4 18.4 2.1	牛乳 チーズ とり肉 みそ	秋鮭 とうふ かつお節(だし)	たまねぎ ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ だいこん	こめ こんにゃく	さといも	
22 (金)	ごはん	チキンカレー ミニフィッシュ	かい 海そうサラダ	664 21.2 18.4 1.9	牛乳 わかめ	とり肉 カタクチイワシ	たまねぎ にんじん カットトマト にんにく キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも	サラダ油	
25 (月)	米粉 パン	チリコンカン けんさん 県産とちおとめヨーグルト	ゆで野菜サラダ	611 30 23.7 2.1	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 えだまめ カットトマト トマトピューレ キャベツ こまつな	米粉パン	サラダ油	
26 (火)	ごはん	モロの和風マリネ きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ	おひたし	626 25.7 16.8 2.4	牛乳 さつまあげ	モロ 油あげ	たまねぎ キャベツ にんじん 切干大根	こめ サラダ油	さとう	
27 (水)	ごはん	すとり 酢鶏 のりふりかけ	わかめスープ	653 26.7 18.8 2.5	牛乳 ミートボール のりふりかけ	とり肉 わかめ	しょうが にんじん しいたけ えのきたけ ピーマン たけのこ ねぎ	こめ でん粉 はるさめ	サラダ油 さとう	いりごま
28 (木)	スパゲ ティ	なす入りミートソース こんにゃくサラダ	い 国産巨峰ゼリー	685 28.5 20.9 2	牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ なす カットトマト トマトピューレ パセリ キャベツ	スパゲティ オリブオイル サラダ油 三温糖 こんにゃく ごま油 ゼリー		
29 (金)	さつまいも ごはん	さんまかぼすれモン煮 みそけんちん汁	ごまあえ 十五夜デザート	690 22.5 18.9 2.3	牛乳 とうふ かつお節(だし)	さんま みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ さつまいも すりごま こんにゃく	もちごめ ごま さとう	ゼリー

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・トマト

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	654	25.2	19.1	325	248	0.60	0.53	35	1.9	4.2
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0