



# 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			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	お も な ざ い り よ う				
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)	血や肉になる 食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)	力や熱の元になる 食品 (きいろ)	
8/29 (月)	ごはん		なつやさい 夏野菜のカレー		694	17.1	牛乳 チーズ	ぶた肉	なす 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 パイン缶	こめ さとう サラダ油
8/30 (火)	朝焼き コッペパン		しろみ さかな 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 きゅうり ホールコーン 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		とりく 鶏肉のバーベキューソースがけ		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 ピーマン にんじん 黄パプリカ こまつな	こめ さとう サラダ油 いりごま じゃがいも
1 (木)	ごはん		わふう モロの和風マリネ	おひたし	629	15.8	牛乳 さつまあげ	モロ	たまねぎ キャベツ 切干大根	こめ さとう でんぶん さとう
2 (金)	わかめ ごはん		やき 焼にらまんじゅう		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		てりや 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 にんじん セロリー トマトピューレ	パン でんぶん さとう じゃがいも マカロニ
6 (火)	ごはん		うめしやうゆ に いわしの梅醬油煮	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 にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも サラダ油
7 (水)	ごはん		ごもあつや たまご 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 にんじん 赤パプリカ キャベツ	こめ 三温糖
8 (木)	ごはん		セルフメキシカンライス		716	23.3	牛乳 とり肉 ベーコン	いか たまご	たまねぎ ホールコーン グリーンピース トマト にんにく	こめ さとう レモンタルト
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	こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう すりごま さといも ゼリー
12 (月)	こめこ 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 マッシュルーム カットトマト キャベツ	米粉パン さとう サラダ油
13 (火)	ごはん		セルフえびいか入りかき揚げ丼 (天丼のタレ)		645	22.9	牛乳 いか 油あげ	えび わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ さとう じゃがいも
14 (水)	ごはん		とりく 鶏肉の香味焼き		633	21.8	牛乳 とうふ	とり肉 みそ	しょうが もやし にんにく にんじん こんにゃく たまねぎ 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 にんにく なす	こめ さとう スバゲティ オリブオイル さとう
16 (金)	ごはん		あかうお かすづけ 赤魚の粕漬	野菜のにんにく醬油あえ	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 にんじん きゅうり にんにく ごぼう	こめ さとう じゃがいも
20 (火)	ごはん		ぎょうざ 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 しいたけ しょうが たまねぎ	こめ さとう はるさめ
21 (水)	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き		643	20.6	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	たまねぎ とうがん きゅうり なめこ	こめ さとう すりごま
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 もやし さやいんげん	こめ さとう じゃがいも
26 (月)	朝焼き コッペパン		ポークビーンズ		657	18.8	牛乳 大豆	ぶた肉 海藻ミックス	たまねぎ グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン サラダ油 ごま油
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 キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	こめ さとう じゃがいも
28 (水)	ごはん		チキンカレー		666	18.1	牛乳 海藻ミックス	とり肉 カタクチワシ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	こめ さとう じゃがいも
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 にんにく 切干大根	こめ さとう いりごま
30 (金)	ごはん		セルフレタス	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 にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう さとう ごま油

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