



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			1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
	しゅしゅく 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）	力や熱の元になる 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 型抜きチーズ	699 20 17 1.4	牛乳 チーズ	ぶた肉 さば	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 パイン缶	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 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 ねぎ 黄パプリカ にんにく こまつな	こめ サラダ油	さとう いりごま	
8/31（木）	ごはん		に さばのみそ煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	654 25.1 16.5 1.7	牛乳 ぶた肉	さば	きゅうり にんにく ねぎ ピーマン にんにく たまねぎ	こめ しょうが いりごま さとう	ごま油 サラダ油	
1（金）	ごはん		わふう 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 サラダ油	さとう じゃがいも	
4（月）	コッペ パン		とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き コーンサラダ サマーシチュー 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 きゅうり ホールコーン トマト キャベツ	マッシュルーム もやし にんにく キャベツ	パン じゃがいも りんごジャム	サラダ油
5（火）	ごはん		さけ こうしん や 鮭の香辛焼き おひたし ひじきと大豆のいり煮	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 にんにく	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 たまご ぶたにく あ 厚焼き卵 豚肉と揚げなす炒め ごま酢あえ	629 21.9 20 1.7	牛乳 ぶた肉	卵 赤みそ	なす たまねぎ にんにく 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 しお 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	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 こまつな	こめ ごま油 じゃがいも	サラダ油	
8（金）	ごはん		や さかな あかうお 焼き魚（赤魚かすづけ） やさい 野菜のにんにくしょうゆあえ 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 にんにく ごぼう	こめ こんにゃく ごま油	ざらめ	
11（月）	コッペ パン		セルフフィッシュサンド ボイルキャベツ ミネストローネスープ	617 25.5 18.6 2.3	牛乳 ベーコン	ホキ	キャベツ にんにく セロリー トマトピューレ	たまねぎ しょうが さとう マカロニ	パン さとう じゃがいも	サラダ油
12（火）	ごはん		とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き もやしとニラのおひたし まろやかみそ汁	620 25.8 20.9 1.8	牛乳 油あげ 豆腐	とり肉 みそ かつお節（だし）	しょうが もやし にんにく 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 チョレギ風サラダ たま 玉ねぎのみそ汁	596 22.4 15.7 2.9	牛乳 のり みそ	わかめ かつお節（だし）	こまつな にんにく キャベツ たまねぎ	こめ にらまんじゅう		
14（木）	ごはん		あじフライ（ソース） からしあえ みそ汁	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 にんにく キャベツ もやし	こめ パン粉 小麦粉	サラダ油	
15（金）	ごはん		ぶたどん こまつな セルフ豚丼 小松菜とじゃこの炒め物 ひや 冷やっこ	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 にんにく ねぎ 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 ニラと春雨の炒め物 こまつな とうふ 小松菜と豆腐のスープ	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 さとう	サラダ油	
20（水）	ごはん		やさい セルフ野菜かきあげ（天丼のタレ） おひたし 具だくさんみそ汁	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 もやし ホールコーン にんにく キャベツ ねぎ	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 いそべあえ さつま汁	637 34.4 18.4 2.1	牛乳 チーズ とり肉 みそ	秋鮭 のり とうふ かつお節（だし）	たまねぎ ほうれんそう にんにく 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 かい 海そうサラダ ミニフィッシュ	664 21.2 18.4 1.9	牛乳 わかめ	とり肉 カタクチワシ	たまねぎ 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 ゆで野菜サラダ けんさん 県産とちおとめヨーグルト	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 にんにく 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 おひたし きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ	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 切干大根	こめ サラダ油	でん粉 さとう	
27（水）	ごはん		すとり 酢鶏 わかめスープ のりふりかけ	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 にんにく しいたけ えのきたけ ピーマン だけのこ ねぎ	こめ でん粉 はるさめ いりごま	サラダ油 さとう	
28（木）	スパゲ ティ		い なす入りミートソース こんにゃくサラダ 国産きよほう 国産巨峰ゼリー	685 28.5 20.9 2	牛乳	ぶた肉	にんにく 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 オリーブオイル サラダ油 三温糖 こんにゃく ごま油 ゼリー		
29（金）	さつま ごはん		さんまかぼすれモン煮 ごまあえ みそけんちん汁 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 にんにく だいこん ごぼう	こめ さつま すりごま こめ さとう こめにゃく さといも ゼリー	もちこめ ごま さとう	

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