



給食献立予定表



学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類) 1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類) 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・糖類)	
8月	五穀ごはん	野菜の日献立	とりにく 粉チーズ	なす だまねぎ スズキーニ かぼちゃ ピーマン	755 kcal
30日	夏野菜のカレー	牛乳	牛乳	サラダ油	21.6 g
	フルーツポンチ	型抜きチーズ	みかん缶 バイン缶 もも缶	さとう ゼリー	21.3 g
	型抜きチーズ				1.8 g
9月	麦入りごはん	防災の日献立		こめ むぎ	702 kcal
2日	牛乳	牛乳			22.8 g
	いわしのうめ煮	いわし			22.4 g
	切干大根のナムル	切干大根 にんじん ほうれんそう			2.2 g
	麩入りみそ汁	たまねぎ		じゃがいも 麩	
	ウエハース			ウエハース	
3日	ピザトースト	サラミ チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	食パン	612 kcal
	牛乳	牛乳			24.2 g
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜		21.4 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.7 g
4日	麦入りごはん			こめ むぎ	591 kcal
	牛乳	牛乳			26.1 g
	たら	たら			15.0 g
	野菜のにんにくしょうゆあえ	もやし キャベツ にんじん にんにく		ごま油	1.7 g
	五目煮豆	大豆 さつまあげ こんぶ ぶた肉	にんじん ごぼう	さとう	
5日	ミートソーススパゲティ	ぶた肉 大豆ミート 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース トマト	スパゲティ サラダ油 小麦粉	637 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	こんにゃくサラダ		キャベツ もやし とうもろこし	ごま油	18.5 g
					2.0 g
6日	麦入りごはん			こめ むぎ	591 kcal
	牛乳	牛乳			25.8 g
	いかのからあげ	いか		かたくりこ サラダ油	16.4 g
	大豆もやしのキムチあえ		大豆もやし もやし にら		2.0 g
	とうがんスープ	とりにく	にんじん とうがん しいたけ チンゲン菜 しょうが	サラダ油	
9日	栗おこわ	重陽の節句献立		こめ もち米 くり ごま塩	654 kcal
	牛乳	牛乳			25.1 g
	とりにくのみそ漬け焼き	とりにく	しょうが	さとう	19.7 g
	菊入りごまあえ		小松菜 キャベツ	ごま さとう	2.0 g
	すまし汁	豆腐 かまぼこ	にんじん ほうれんそう		
10日	麦入りごはん			こめ むぎ	644 kcal
	牛乳	牛乳			25.7 g
	あじのフライ	あじ		小麦粉 パン粉 サラダ油	20.5 g
	塩こんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま油	1.8 g
	もやしのみそ汁	油あげ わかめ	もやし		
11日	米粉パン			米粉パン	577 kcal
	牛乳	牛乳			26.3 g
	パンパンジーサラダ		キャベツ にんじん 小松菜		18.4 g
	チリコンカン	大豆 大豆ミート ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	サラダ油	2.0 g
	セノビーゼリー			セノビーゼリー	
12日	麦入りごはん			こめ むぎ	640 kcal
	牛乳	牛乳			29.7 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう ごま油	19.8 g
	おひたし		こまつな キャベツ もやし にんじん		2.0 g
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき 大豆 油あげ とりにく	にんじん	さとう サラダ油	
13日	スタミナ丼	ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく しょうが	こめ むぎ サラダ油 さとう	596 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	KOYOとうがんのうま煮	とりにく	とうがん にんじん ごぼう しいたけ しょうが 枝豆	さとう サラダ油	16.3 g
					1.4 g

		おもなざいりょう			エネルギー kcal
ひづけ 日付	こんだて 献立	ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんしよく (赤色の分類)	からだ ちょうし とのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんしよく (緑色の分類)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんしよく (黄色の分類)	たんぱく質 (g)
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・糖類)	脂 質 (g)
17	火	麦入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し もやしのいそべあえ けんちん汁 月見ゼリー	十五夜献立 牛乳 いわし のり 豆腐 大根 小松菜 にんじん ごぼう	こめ むぎ 里芋 サラダ油 月見ゼリー	640 kcal 30.7 g 12.0 g 2.4 g
		麦入りごはん 牛乳 酢鶏 わかめのスープ ぶりかけ(さげばっば)	牛乳 とり肉 ミートボール わかめ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 さとう ごま さげばっば	622 kcal 24.7 g 18.1 g 2.2 g
		彼岸うどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ごまあえ おはぎ	油あげ なんと 牛乳 ちくわ 小松菜 キャベツ にんじん	うどん サラダ油 里芋 小麦粉 サラダ油 さとう おはぎ	602 kcal 19.7 g 18.8 g 2.0 g
		ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 根菜のすまし汁 なし	ぶた肉 牛乳 油あげ にんじん だいこん ごぼう 小松菜 なし	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ こめ むぎ ごま油 かたくりこ	641 kcal 23.6 g 19.7 g 2.1 g
		麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご にんじん しいたけ チンゲン菜 ねぎ	こめ むぎ サラダ油 トック パンズパン 小麦粉 パン粉 さとう サラ	587 kcal 24.9 g 16.6 g 2.9 g
25	水	フィッシュバーガー 牛乳 フレンチサラダ ミネストローネスープ	たら 牛乳 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	パンズパン 小麦粉 パン粉 さとう サラ サラダ油 じゃがいも マカロニ	672 kcal 29.9 g 21.7 g 2.8 g
		麦入りごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ ピーマンのじゃこ炒め かんぴょうのみそ汁	牛乳 とり肉 じゃこ かんぴょう にんじん たまねぎ にら	こめ むぎ さとう ごま サラダ油 さとう	638 kcal 25.5 g 19.8 g 2.5 g
		玄米入りごはん 牛乳 ますのにらしょうゆ焼き とうがんとごますあえ なめこのみそ汁 手づくりかぼちゃプリン	牛乳 ます 豆腐 かぼちゃ	こめ 玄米 ごま ごま油 さとう ごま さとう プリンの素	672 kcal 30.0 g 16.6 g 2.3 g
30	月	麦入りごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩焼き もやしとにらのおひたし かんこくふうみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 茎わかめ ねぎ レモン汁 もやし にら にんじん にんにく にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ ごま油 さとう ごま油 ごま	640 kcal 27.3 g 21.9 g 2.1 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数20回

(米飯回数 1回 県産小麦パン 2回)

「給食目標」	すききらいしないで食べよう
「給食食材の放射性物質検査結果」 富屋小で7月3日に給食用食材である「ズッキーニ」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g
	636 kcal
	25.8 g
	18.7 g
	2.1 g