



# 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<br>日付 | こんだて<br>献立                                                                | おもなざいりょう                                                      |                                                                          |                                                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>塩分<br>相当 (g) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|           |                                                                           | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>(赤色の分類)<br>1群(魚・肉・豆)<br>2群(牛乳・チーズ・海藻) | からだちょうしととのしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>(緑色の分類)<br>3群(緑黄色野菜)<br>4群(淡色野菜・きのこ・果物) | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>(黄色の分類)<br>5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)<br>6群(油・糧食) |                                                   |
| 1 火       | ミルクトースト<br>牛乳<br>チキンピーズ<br>青じそサラダ                                         | 牛乳<br>とり肉 大豆 チーズ                                              | たまねぎ にんじん グリンピース トマト<br>ほうれんそう キャベツ にんじん                                 | 食パン 練乳<br>じゃがいも                                                     | 689 kcal<br>28.0 g<br>20.7 g<br>2.7 g             |
| 2 水       | 麦入りごはん<br>牛乳<br>焼きししゃも<br>おひたし<br>生揚げの辛みいため                               | 牛乳<br>ししゃも<br>生揚げ ぶた肉                                         | ほうれんそう キャベツ<br>えのき にんじん しょうが ねぎ                                          | こめ むぎ<br>サラダ油 さとう ごま油<br>かたくりこ                                      | 688 kcal<br>30.1 g<br>25.6 g<br>2.0 g             |
| 3 木       | はちみつパン<br>牛乳<br>かぼちゃのシチュー<br>イタリアンサラダ                                     | 牛乳<br>とり肉 生クリーム 粉チーズ                                          | にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ<br>キャベツ にんじん もやし                                      | はちみつパン<br>小麦粉 マーガリン サラダ油                                            | 642 kcal<br>24.4 g<br>22.1 g<br>2.1 g             |
| 4 金       | いわしのピリ辛丼<br>牛乳<br>のっぺい汁                                                   | いわし<br>牛乳<br>木綿豆腐                                             | しょうが きゅうり だいこん<br>にんじん だいこん ごぼう ねぎ                                       | こめ むぎ<br>かたくりこ サラダ油 さとう<br>さといも かたくりこ                               | 643 kcal<br>26.3 g<br>19.5 g<br>1.9 g             |
| 7 月       | 麦入りごはん<br>牛乳<br>ハムカツ<br>ごまあえ<br>ひじきと大豆のいり煮                                | 牛乳<br>ハムカツ<br>ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ                                | こまつな キャベツ にんじん<br>にんじん                                                   | こめ むぎ<br>サラダ油<br>ごま さとう<br>さとう サラダ油                                 | 655 kcal<br>22.2 g<br>19.1 g<br>2.2 g             |
| 8 火       | 麦入りごはん<br>牛乳<br>白身魚のみそチーズ焼き<br>おひたし<br>さといもの中華煮                           | 牛乳<br>たら 粉チーズ<br>ぶた肉                                          | レモン パセリ<br>こまつな はくさい もやし<br>だいこん にんじん しょうが にんにく                          | こめ むぎ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さといも サラダ油 さとう<br>ごま油                         | 582 kcal<br>26.1 g<br>13.5 g<br>1.9 g             |
| 9 水       | 黒糖米粉パン<br>牛乳<br>チキンピカタ<br>和風サラダ<br>野菜スープ                                  | 牛乳<br>とり肉 たまご 粉チーズ<br>ベーコン                                    | パセリ<br>ほうれんそう キャベツ にんじん<br>たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな                       | 黒糖米粉パン<br>さとう                                                       | 629 kcal<br>24.6 g<br>23.6 g<br>2.6 g             |
| 10 木      | にんじんピラフ<br>牛乳<br>ポークソテーのアップルソースがけ<br>フレンチサラダ<br>ほうれんそうと卵のスープ<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳<br>ぶた肉<br>たまご                                              | にんじん たまねぎ<br>りんご レモン たまねぎ<br>ブロッコリー とうもろこし パプリカ<br>ほうれんそう たまねぎ           | こめ むぎ バター<br>サラダ油 さとう<br>サラダ油<br>かたくりこ<br>ブルーベリーゼリー                 | 661 kcal<br>23.1 g<br>20.5 g<br>2.6 g             |
| 11 金      | 栗入り赤飯<br>牛乳<br>いかのてんぷら<br>さっぱりあえ<br>みそけんちん汁                               | ささげ<br>牛乳<br>いか<br>のり<br>木綿豆腐                                 | こまつな キャベツ にんじん<br>だいこん にんじん ごぼう                                          | こめ もちごめ くり ごま<br>小麦粉 サラダ油<br>さといも サラダ油                              | 677 kcal<br>28.0 g<br>16.9 g<br>2.2 g             |
| 17 木      | 栄養たっぷり幸せラーメン<br>牛乳<br>春巻<br>ナムル                                           | ぶた肉 なんと<br>牛乳<br>春巻                                           | にんじん はくさい もやし ねぎ とうもろこし<br>ほうれんそう キャベツ にんじん                              | ラーメン ごま油<br>サラダ油<br>ごま油 ごま                                          | 512 kcal<br>17.5 g<br>26.4 g<br>2.0 g             |

| ひづけ<br>日付 | こんだて<br>献立    | おもなざいりょう                        |                                         |                                   | エネルギー kcal                           |
|-----------|---------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|           |               | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>(赤色の分類) | からだちよしとものしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>(緑色の分類) | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>(黄色の分類) | たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>塩分<br>相当 (g) |
|           |               | 1群(魚・肉・豆)<br>2群(牛乳・チーズ・海藻)      | 3群(緑黄色野菜)<br>4群(淡色野菜・きのこ・果物)            | 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)<br>6群(油・糧実)    |                                      |
| 18 金      | 麦入りごはん        |                                 |                                         | こめ むぎ                             | 667 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 26.8 g                               |
|           | 和風ハンバーグ       | ハンバーグ                           | だいこん しめじ えのき まいたけ なす                    | さとう                               | 20.0 g                               |
|           | ほうれんそうのみそ汁    | 油揚げ 木綿豆腐                        | ほうれんそう                                  |                                   | 2.0 g                                |
| 21 月      | 県産いちごヨーグルト    | いちごヨーグルト                        |                                         |                                   |                                      |
|           | 小松菜チャーハン      | たまご                             | しょうがねぎ こまつな                             | こめ むぎ サラダ油 さとう                    | 625 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 24.1 g                               |
|           | 中華サラダ         | ほうれんそう キャベツ にんじん                |                                         | ごま油                               | 18.9 g                               |
| 22 火      | わんたんスープ       | ぶた肉                             | にんじん キャベツ もやしねぎ                         | わんたん                              | 2.7 g                                |
|           | 手づくりプリン       | 牛乳                              |                                         | プリンの素 さとう                         |                                      |
|           | 麦入りごはん        |                                 |                                         | こめ むぎ                             | 655 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 25.9 g                               |
| 23 水      | モロのマリネ        | モロ                              | レモン たまねぎ                                | かたくりこ サラダ油 さとう                    | 19.3 g                               |
|           | いそべあえ         | のり                              | こまつな キャベツ                               |                                   | 2.1 g                                |
|           | 豚肉と切干大根のいためもの | ぶた肉                             | にんにく にんじん 切干大根 いんげん                     | サラダ油 さとう ごま                       |                                      |
|           | きなこあげパン       | きな粉                             |                                         | コッペパン サラダ油 さとう                    | 743 kcal                             |
| 24 木      | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 26.3 g                               |
|           | オムレツ          | たまご                             |                                         |                                   | 29.3 g                               |
|           | こふさいも         |                                 | パセリ                                     | じゃがいも                             | 2.4 g                                |
|           | はくさいスープ       | ぶた肉                             | こまつな しいたけ だけのこ はくさい にんじん                | 春雨 ごま油                            |                                      |
| 25 金      | 麦入りごはん        |                                 |                                         | こめ むぎ                             | 653 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 21.2 g                               |
|           | とり肉のみそ漬け焼き    | とり肉                             | しょうが                                    | さとう                               | 19.8 g                               |
|           | ごますあえ         |                                 | かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし                  | さとう ごま                            | 1.9 g                                |
| 29 火      | 大根とこんにゃくのいため煮 | とり肉                             | だいこん にんじん いんげん                          | サラダ油 さとう                          |                                      |
|           | 麦入りごはん        |                                 |                                         | こめ むぎ                             | 691 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 21.8 g                               |
|           | ポークカレー        | ぶた肉 粉チーズ                        | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく                   | サラダ油 じゃがいも                        | 17.3 g                               |
| 30 水      | こんにゃくサラダ      | わかめ                             | キャベツ とうもろこしこんにゃく                        |                                   | 2.0 g                                |
|           | 手づくり紅白ゼリー     | 牛乳                              |                                         | さとう いちごゼリーの素                      |                                      |
|           | 麦入りごはん        |                                 |                                         | こめ むぎ                             | 658 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 23.9 g                               |
| 31 木      | あげぎょうざ        | ぎょうざ                            |                                         |                                   | 20.4 g                               |
|           | 春雨サラダ         |                                 | にんじん もやし キャベツ                           | 春雨 ごま ごま油                         | 1.8 g                                |
|           | マーボー豆腐        | 木綿豆腐 ぶた肉                        | にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ           | サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ                |                                      |
|           | ごこくごはん        |                                 |                                         | こめ ごこく                            | 634 kcal                             |
| 31 木      | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 25.5 g                               |
|           | いわしのおかか煮      | いわしのおかか煮                        |                                         |                                   | 19.2 g                               |
|           | ごまあえ          |                                 | ほうれんそう キャベツ もやし にんじん                    | ごま さとう                            | 1.9 g                                |
|           | 吉野汁           | とり肉                             | にんじん だいこん                               | さといも かたくりこ                        |                                      |
| 31 木      | ナポリタン         | ぶた肉 粉チーズ                        | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト                   | スパゲティ サラダ油                        | 601 kcal                             |
|           | 牛乳            | 牛乳                              |                                         |                                   | 22.3 g                               |
|           | キャベツのスープ      | ベーコン                            | キャベツ にんじん たまねぎ                          |                                   | 21.2 g                               |
|           | 手づくりかぼちゃケーキ   | 牛乳                              | かぼちゃ                                    | 小麦粉 さとう バター                       | 2.0 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 19回 (米飯回数 13回 県産小麦パン 4回)

|                                                                                                 |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 「給食目標」                                                                                          | 後片付けをきちんとしよう。 |
| 「給食食材の放射性物質検査結果」<br>富屋小で 9月4 日に給食用食材である「キャベツ」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 647 kcal   |
| たんぱく質                    | 21.1g～32.5g 24.6 g |
| 脂質                       | 14.4g～21.6g 20.7 g |
| 塩分相当                     | 2.0g 2.1 g         |