



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう 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)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだの調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつちから 熱や力になる食品 (黄色の分類)	
		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・種実)	
1	水	はちみつパン		はちみつパン	641 kcal
		牛乳	牛乳		24.7 g
		和風サラダ		キャベツ もやし にんじん	22.1 g
2	木	かぼちゃのシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	2.1 g
		麦入りごはん			638 kcal
		牛乳	牛乳		21.3 g
		鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉	ねぎ にんじん	20.6 g
3	金	もやしの磯辺あえ	のり	ほうれんそう もやし	2.0 g
		まろやかみそ汁	油揚げ 豆乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	
		いわしのピリ辛丼	いわし	しょうが きゅうり だいこん	617 kcal
6	月	牛乳	牛乳	こめ むぎ 片栗粉 さとう サラダ油	22.5 g
		のっぺい汁	木綿豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	18.2 g
		麦入りごはん			656 kcal
		牛乳	牛乳		26.1 g
7	火	さわらの朝鮮焼き	さわら	にんにく	17.0 g
		ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	2.1 g
		みそけんちん汁	木綿豆腐	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	
		十五夜ゼリー			十五夜ゼリー
8	水	ポークカレー	豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	674 kcal
		牛乳	牛乳		22.3 g
		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	19.2 g
		ミニフィッシュ	ミニフィッシュ		2.7 g
9	木	きなこ揚げパン	きなこ	コッパン サラダ油 さとう	743 kcal
		牛乳	牛乳		26.3 g
		オムレツ	たまご		29.3 g
		のり風味粉ふきいも	青のり		2.3 g
10	金	白菜スープ	豚肉	こまつな しいたけ たけのこ はくさい にんじん	
		麦入りごはん			630 kcal
		牛乳	牛乳		31.2 g
		かれいの煮つけ	かれい	しょうが	18.4 g
16	木	おひたし		ほうれんそう キャベツ	2.1 g
		生揚げの辛み炒め	生揚げ 豚肉	えのきたけ にんじん しょうが ねぎ	2.1 g
		にんじんピラフ		にんじん たまねぎ	697 kcal
		牛乳	牛乳		26.1 g
17	金	ポークソテーアップルソースがけ	豚肉	りんご レモン たまねぎ	22.8 g
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー とうもろこし パプリカ	2.5 g
		ほうれんそうと卵のスープ		ほうれんそう たまねぎ	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー
17	金	麦入りごはん			672 kcal
		牛乳	牛乳		24.2 g
		和風きのこソースハンバーグ	ハンバーグ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ	18.9 g
		油揚げのみそ汁	油揚げ 木綿豆腐	にんじん ほうれんそう	1.9 g
17	金	りんごゼリー-orラフランスゼリー			りんごゼリー ラフランスゼリー
		麦入りごはん			615 kcal
		牛乳	牛乳		23.3 g
		白身魚のフライ	ほき		12.4 g
17	金	おひたし		こまつな はくさい もやし	1.8 g
		里芋の中華煮	豚肉	にんじん こんにゃく しょうが	1.8 g

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ちようし との しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (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・種実)	
20 月	麦入りごはん			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			27.2 g
	ブルコギ風炒め物	豚肉	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ	ごま さとう ごま油	21.6 g
チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	木綿豆腐 わかめ たまご	チンゲン菜 たまねぎ えのきだけ	ごま油	1.7 g	
21 火	麦入りごはん			こめ むぎ	617 kcal
	牛乳	牛乳			25.6 g
	モロの和風マリネ	モロ	たまねぎ	片栗粉 サラダ油 さとう	16.3 g
磯辺あえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.0 g	
豚肉と切干大根の炒め物	豚肉	にんにく にんじん 切干大根 いんげん	さとう ごま		
22 水	ぶどうパン			ぶどうパン	709 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	チキンピカタ	鶏肉 たまご 粉チーズ	パセリ	さとう	28.6 g
ブロッコリーとコーンのサラダ		とうもろこし ブロッコリー		2.6 g	
野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな			
23 木	まいたけごはん	油揚げ	まいたけ にんじん いんげん こんにゃく	こめ むぎ さとう	558 kcal
	牛乳	牛乳			21.2 g
	厚焼きたまご	たまご			18.2 g
もやしとにらのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	2.7 g	
生揚げのみそ汁	生揚げ わかめ	だいこん ねぎ			
24 金	ハッシュドポーク	豚肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめ むぎ マーガリン 小麦粉	758 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	中華サラダ		キャベツ こまつな とうもろこし にんじん		23.6 g
手づくり紅白ゼリー	牛乳	いちご	さとう いちごゼリーの素	2.5 g	
28 火	麦入りごはん			こめ むぎ	664 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	揚げぎょうざ	ぎょうざ		サラダ油	20.2 g
ハンサンスウ		キャベツ にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油	1.8 g	
マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	サラダ油 片栗粉 ごま油		
29 水	ミルクトースト			食パン 練乳	641 kcal
	牛乳	牛乳			23.0 g
	ごまサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー		22.1 g
ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも サラダ油 さとう	2.2 g	
30 木	麦入りごはん			こめ むぎ	684 kcal
	牛乳	牛乳			27.9 g
	モロのから揚げ	モロ	しょうが	フエッグマヨネーズ 片栗粉 サラダ油	18.6 g
切干大根のポン酢あえ	のり	切干大根 ほうれんそう にんじん	ごま	2.2 g	
船頭鍋	さけ 木綿豆腐 油揚げ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ	さといも うどんシート サラダ油		
31 金	秋の香りのミートソーススパゲティ	豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのきだけ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	スパゲティ マーガリン オリーブオイル 小麦粉 さとう	695 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	フレンチサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー	サラダ油	23.6 g
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 14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》

9月3日に給食用食材である「ごぼう(青森県)」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	661 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	25.0 g
脂質	14.4g~21.6g	20.6 g
塩分相当	2.0g	2.1 g