8・9月 給食献立予定表

学校HPにカラー版が掲載されています。
https://www.ueis.ed.jp/school/tomiya/cabinets/cabinet_files/index/176/0e3e3d6c34fda3489de24b8cdae2e349?frame_id=240

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 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)	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）	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・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
8月31日	月	夏野菜のカレー 野菜の日献立	鶏肉　粉チーズ	なす　たまねぎ　ズッキーニ　かぼちゃ ピーマン　オクラ　にんにく	サラダ油	641 kcal
		ターメリックライス		パセリ	米　麦　マーガリン	18.8 g
		牛乳	牛乳			16.5 g
		青じそサラダ	わかめ	キャベツ　にんじん　とうもろこし	青じそドレッシング	2.1 g
		ガリガリ君ソーダ			ガリガリ君ソーダ	
1	火	麦入りごはん 防災の日献立			米　麦	630 kcal
		牛乳	牛乳			23.9 g
		いわしの梅煮	いわし			16.6 g
		切干大根のナムル		切干大根　にんじん　ほうれんそう	韓国ナムルドレッシング	2.2 g
		麩入りみそ汁		たまねぎ	じゃがいも　麩	
2	水	セルフ照焼チキンサンド（バンズパン・照焼チキン）			バンズパン	661 kcal
			鶏肉		砂糖　片栗粉	28.8 g
		牛乳	牛乳			25.4 g
		フレンチサラダ		キャベツ　もやし　にんじん	サラダ油	2.8 g
		ミネストローネスープ	ベーコン　大豆	たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト	じゃがいも　マカロニ	
3	木	麦入りごはん			米　麦	610 kcal
		牛乳	牛乳			22.8 g
		厚焼きたまご	たまご			18.3 g
		さっぱりあえ	のり	こまつな　キャベツ		1.3 g
		豚肉と揚げなすの炒め物	豚肉	なす　たまねぎ　にんじん　ピーマン	サラダ油　砂糖	
4	金	ひき肉と野菜のあんかけ丼	豚肉	しょうが　ねぎ　たまねぎ　にんじん　えのき	米　麦　片栗粉　ごま油	646 kcal
		牛乳	牛乳			24.0 g
		根菜のすまし汁		にんじん　だいこん　ごぼう　こまつな　こんにゃく	片栗粉	19.7 g
		梨		梨		2.1 g
7	月	ミートソーススパゲティ	大豆ミート　豚肉　粉チーズ	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが トマト　グリンピース	スパゲティ　オリーブオイル 小麦粉　サラダ油　マーガリン	637 kcal
		牛乳	牛乳			26.0 g
		こんにゃくサラダ		キャベツ　とうもろこし　こんにゃく	ごま油	19.2 g
						2.1 g
8	火	麦入りごはん			米　麦	640 kcal
		牛乳	牛乳			26.9 g
		酢鶏	鶏肉　ミートボール	しょうが　たまねぎ　にんじん　しいたけ　だけのこ ピーマン　パプリカ	片栗粉　サラダ油　砂糖	18.4 g
		わかめスープ	わかめ	にんじん　えのき　ねぎ	ごま	2.4 g
		ひじきぱっぱ	ひじき		ごま	
9	水	栗おこわ 重陽の節句献立			米　もち米　くり　ごま塩	663 kcal
		牛乳	牛乳			23.0 g
		鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉	しょうが	砂糖	19.2 g
		菊入りごまあえ		こまつな　キャベツ　きく	ごま　砂糖	2.3 g
		すまし汁	たら　木綿豆腐　かまぼこ	ほうれんそう　にんじん		
10	木	麦入りごはん KOYO献立			米　麦	621 kcal
		牛乳	牛乳			27.8 g
		スタミナ焼き	豚肉	にんじん　たまねぎ　ピーマン　にんにく　しょうが	サラダ油　砂糖	19.1 g
		KOYOとうがんのうま煮	豚肉	とうがん　にんじん　ごぼう　しいたけ　しょうが　枝豆	サラダ油　砂糖	1.5 g
11	金	ココア揚げパン			コッペパン　サラダ油　砂糖	685 kcal
		牛乳	牛乳			24.5 g
		イタリアンサラダ		キャベツ　こまつな　とうもろこし　にんじん	イタリアンドレッシング	24.8 g
		チキンポトフ	鶏肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ　セロリ	じゃがいも	2.4 g

日付	献立	おもなざいりょう 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)	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）	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・種実）	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
14 月	麦入りごはん			米　麦	621 kcal
	牛乳	牛乳			26.2 g
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン　にんじん　たけのこ　しいたけ　にんにく	砂糖　サラダ油　片栗粉	19.2 g
	豆腐入りかきたま汁	豆腐　たまご	にんじん　たまねぎ　こまつな	片栗粉	1.9 g
15 火	麦入りごはん			米　麦	642 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	あじフライ	あじ		小麦粉　パン粉　サラダ油	19.6 g
	からしあえ		ほうれんそう　にんじん　キャベツ		2.2 g
	もやしのみそ汁	油揚げ　わかめ	もやし		
16 水	米粉パン　ブルーベリージャム			米粉パン ブルーベリージャム	658 kcal
	牛乳	牛乳			28.8 g
	フレンチサラダ		キャベツ　にんじん　こまつな	サラダ油	24.5 g
	チリコンカン	大豆　豚肉　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
	県産ヨーグルト	ヨーグルト			
17 木	トマトハヤシライス	豚肉	たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト　パセリ	米　麦　サラダ油　バター　小麦粉	671 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	海草サラダ　宮っ子ランチ	わかめ	キャベツ　にんじん　とうもろこし	サラダ油	22.2 g
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			2.3 g
18 金	麦入りごはん　お彼岸献立			米　麦	765 kcal
	牛乳	牛乳			29.1 g
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	片栗粉　サラダ油	24.8 g
	塩こんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん	ごま油	2.1 g
	なすのみそ汁	油揚げ	なす　いんげん　たまねぎ		
	おはぎ			おはぎ	
24 木	豚丼	豚肉	たまねぎ　ねぎ　にんじん　しらたき　グリンピース	米　麦　サラダ油	635 kcal
	牛乳	牛乳			25.8 g
	小松菜とじゃこの炒め物	ちりめんじゃこ　油揚げ	こまつな	ごま油	19.8 g
	冷奴	豆腐			2.6 g
25 金	麦入りごはん　十五夜献立			米　麦	663 kcal
	牛乳	牛乳			30.4 g
	さんまのみりん干し	さんまのみりん干し			13.7 g
	ごまあえ		こまつな　キャベツ　にんじん	ごま　砂糖	2.3 g
	みそけんちん汁	豆腐	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく	さといも　サラダ油	
	十五夜ゼリー		みかん	砂糖	
28 月	黒チャーハン	豚肉　たまご	にんにく　たまねぎ　かんぴょう　にら　キャベツ	米　五穀米　サラダ油	659 kcal
	牛乳	牛乳			23.7 g
	坦々春雨スープ	豚肉	えのき　しめじ　キャベツ　にんじん　ねぎ　こまつな にんにく　しょうが	はるさめ　ごま	20.3 g
	型抜きチーズ	チーズ			3.0 g
29 火	麦入りごはん　お魚ふりかけ			米　麦　ごま	601 kcal
	牛乳	牛乳			26.1 g
	モロのから揚げ	モロ	しょうが	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉　サラダ油	16.7 g
	もやしのキムチあえ		もやし　にら		2.5 g
	とうがんスープ	鶏肉	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	
30 水	ミルクトースト			食パン　練乳	692 kcal
	牛乳	牛乳			24.7 g
	ごまサラダ		キャベツ　にんじん　ブロッコリー	ごまドレッシング	23.3 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　砂糖	2.3 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　15回　県産小麦パン　4回）

≪給食目標≫

すききらいをしないで食べよう。

☆主な地場産物☆

たまねぎ　オクラ　こまつな

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	652 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5ｇ	25.6 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	20.1 g
塩分相当	2.0ｇ	2.2 g