

9月の給食献立予定表



←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		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 (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 しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・ 鶏卵)	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・豆類)	6群 (油・種実)	塩分 相当 (g)	
1 (金)	麦入りごはん	 防災の日給食					こめ むぎ		707 kcal	
	牛乳		牛乳						22.6 g	
	さばの味噌煮		さばの味噌煮						22.8 g	
	切干大根のナムル			人参 法蓮草	切干大根 椎茸	ナムルドレッシング		2.0 g		
	じゃが芋の味噌汁		みそ 鰹節		玉ねぎ	じゃが芋 星の魷				
	保存備蓄用ビスコ					ビスコ				
4 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		634 kcal		
	牛乳		牛乳					23.8 g		
	酢豚	豚肉 ミートボール	うすら卵	人参 ビーマン	玉ねぎ 生姜 椎茸 筍	でん粉 さとう	サラダ油	19.6 g		
	わかめスープ		わかめ		えのき ねぎ		白ごま	1.9 g		
5 (火)	干瓢の混ぜごはん		鶏肉 油揚げ		人参	干瓢	こめ むぎ さとう	サラダ油	592 kcal	
	牛乳		牛乳					21.5 g		
	赤魚の白醤油焼	赤魚						16.3 g		
	法蓮草の海苔いっぱいサラダ		もみのり	法蓮草 人参	もやし		ごま油	2.1 g		
	五目煮豆	大豆 薩摩揚げ 豚肉	昆布	人参	ごぼう	ざらめ 蒟蒻	サラダ油			
6 (水)	はちみつパン切り目入り					蜂蜜パン		603 kcal		
	セルフ照焼チキンサンド	鶏肉				さとう でん粉		21.3 g		
	牛乳		牛乳					20.0 g		
	角切りサラダ		人参 ブロッコリー	キャベツ 胡瓜 コーン				2.2 g		
	ミネストローネスープ	ウィンナー		人参 トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも	アルファベットマカロニ			
7 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		561 kcal		
	牛乳		牛乳					23.1 g		
	いかの唐揚げ	イカ				唐揚げ粉 でん粉	サラダ油	14.5 g		
	大豆もやしのキムチ			にら	大豆もやし もやし	キムチのたれ	豆板醤	1.7 g		
	冬瓜スープ	大豆ミート		青梗菜 人参	冬瓜 椎茸 生姜		サラダ油			
8 (金)	栗おこわ	 重陽の節句					もち米 こめ	くり 黒ごま	598 kcal	
	牛乳			牛乳					23.7 g	
	モロの松風焼		モロ 豆腐 鶏卵	みそ 青のり		玉ねぎ	パン粉 白ごま	ごま油マヨドレ	14.2 g	
	菊入ごま和え			小松菜 菊 人参	キャベツ もやし	さとう	擂ごま	2.1 g		
	すまし汁 (白身魚入)		ホキ 豆腐 鰹節	菊蒲鉾	人参	法蓮草				
11 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		682 kcal		
	牛乳		牛乳					26.7 g		
	豚肉の南部味噌焼	豚肉 みそ				さとう 黒ごま	白ごま	24.4 g		
	ゴーヤチャンプルー	鶏卵 バacon ツナ		にがうり	もやし 玉ねぎ	さとう	ごま油	2.2 g		
	青菜とじゃが芋の味噌汁	油揚げ みそ 鰹節		小松菜		じゃがいも				
12 (火)	五穀ごはん					こめ 五穀		593 kcal		
	牛乳		牛乳					27.9 g		
	カレイの香辛焼	カレイ			大根	さとう	ごま油 七味	14.9 g		
	おひたし			小松菜 人参	もやし キャベツ			1.9 g		
	ひじきと大豆のいり煮	ひじき 鶏肉 大豆	油揚げ	人参		ざらめ 糸蒟蒻	サラダ油			
13 (水)	ひき肉と野菜のあんかけ丼	豚肉 大豆ミート		人参	玉ねぎ 生姜 ねぎ えのき	こめ むぎ		607 kcal		
	牛乳		牛乳			でん粉	ごま油	22.9 g		
	秋の七草雑煮	鶏肉 鰹節 蒲鉾	昆布	人参 小松菜	大根	星のトック		1.8 g		
14 (木)	コッペパン切り目入り					コッペパン		746 kcal		
	牛乳		牛乳					29.3 g		
	セルフサーモンフライサンド	サーモン 鶏卵	牛乳			小麦粉	サラダ油	29.0 g		
	ミニサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ コーン	さとう	オリーブオイル	2.3 g		
	野菜カレースープ			人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ		カレールー			
	メープルホットケーキ	鶏卵	牛乳 無塩バター		ホットケーキ粉 さとう グラニュー糖	メープルシロップ				

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 (赤色の分類)		からだちようしとどのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	
			1群 (魚・肉・豆)	2群 (牛乳・チーズ・豆腐)	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)	脂質 (g)	
									塩分相当 (g)	
15 (金)	麦入りごはん					こめ むぎ		629 kcal		
	牛乳		牛乳					23.2 g		
	五目厚焼卵	玉子焼						19.7 g		
	アーモンド和え		小松菜	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	1.2 g			
	豚肉と揚げなすの炒め物	豚肉 赤みそ		人参 ビーマン赤ビーマン	なす 玉ねぎ	三温糖	サラダ油赤唐辛子			
18 (月) 敬老の日										
19 (火)	スタミナ丼	豚肉		人参 ビーマン赤ビーマン	玉ねぎ 大根 生姜 しめじ	こめ むぎ		668 kcal		
	児陽地域学校園 統一献立					さとう	サラダ油	27.9 g		
	牛乳		牛乳					17.7 g		
	KOYO冬瓜のうま煮	鶏肉 枝豆		人参	冬瓜 生姜 ごぼう 椎茸	ざらめ さとう	サラダ油	1.5 g		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20 (水)	米粉パン					米粉パン		570 kcal		
	手づくりトマトジャム			ミニトマト	レモン	さとう		26.2 g		
	牛乳		牛乳					18.8 g		
	チリコンカン	大豆 大豆ミート		人参 グリンピース	玉ねぎ コーン マッシュルーム	エビチリのたれ	サラダ油	2.1 g		
	ゆで野菜	豚肉 ベーコン		トマト ブロッコリー		チリパウダー				
21 (木)	麦入りごはん					こめ むぎ		592 kcal		
	牛乳		牛乳					23.6 g		
	あじのカレー ムニエル	アジ			小麦粉 カレー粉 マーガリン	サラダ油		18.5 g		
	からし和え			法連草 人参	キャベツ もやし		粉辛子	1.9 g		
	わかめの味噌汁	油揚げ 鯉節 みそ	わかめ		もやし					
22 (金)	彼岸うどん	鯉節 油揚げ なると		人参 法連草	大根 しめじ	うどん 蒟蒻 里芋	サラダ油	639 kcal		
	牛乳		牛乳					23.3 g		
	竹輪の新生姜青のり揚げ	ちくわ 鶏卵	青のり		甘酢生姜	小麦粉 日清天ぷら粉	サラダ油	19.2 g		
	ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	さとう	擂ごま	2.8 g		
	おはぎ					おはぎ				
25 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ		633 kcal		
	牛乳		牛乳					25.3 g		
	鶏肉と茎にんにくの オイスター炒め	鶏肉		人参 茎にんにく	生姜 しめじ 筍 玉ねぎ	でん粉	サラダ油ごま油	21.0 g		
	厚揚げ入りかき玉汁	生揚げ 鶏卵		小松菜 人参	玉ねぎ	でん粉		1.8 g		
	26 (火)	秋の香りのミートソース スパゲティー	豚肉 大豆ミート	粉チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ えのき マッシュルーム	スパゲティー	パスタソース	621 kcal	
牛乳			牛乳		生姜 大根 コーン	小麦粉 ざらめ	サラダ油	24.3 g		
こんにゃくサラダ					キャベツ もやし コーン	サラダ蒟蒻 中華ドレッシング		16.2 g		
りんご					りんご			2.1 g		
27 (水)		麦入りごはん					こめ むぎ		632 kcal	
	牛乳		牛乳					23.6 g		
	餃子ロール					餃子ロール	サラダ油	18.7 g		
	にらと春雨の炒め物	鶏肉 鶏卵		にら 人参	えのき 生姜	春雨 さとう	サラダ油	1.7 g		
	小松菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	小松菜 人参	椎茸 玉ねぎ					
28 (木)	玄米入りごはん					こめ 玄米		665 kcal		
	牛乳		牛乳					28.9 g		
	秋鮭のにら醤油焼	秋鮭		にら	大根		白ごま ごま油	15.4 g		
	冬瓜のゴマ酢和え			人参	冬瓜 胡瓜 コーン	さとう	擂ごま	1.9 g		
	神楽のすまし汁	豆腐 蒲鉾 干瓢ボール 鯉節	法連草 人参 にら	玉ねぎ						
29 (金)	手づくりかぼちゃ和プリン		牛乳	裏ごし南瓜		プリンの素 さとう	黒砂糖			
	麦入りごはん					こめ むぎ		691 kcal		
	牛乳		牛乳					29.9 g		
	鰯のみりん干し	イワシ						13.5 g		
	ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	さとう	擂ごま	2.3 g		
	味噌けんちん汁	豆腐 鯉節 みそ		人参	大根 ごぼう	里芋 蒟蒻	サラダ油			
	月見まんじゅう					月見まんじゅう				

★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2回 米粉パン1回)

《給食目標》

すききらいしないで たべよう！

小学校中学年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