



9月の給食献立予定表



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)
		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 あいろぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
1 (水)	はちみつパン					コッペパン	蜂蜜	630 kcal
	牛乳		牛乳					28.5 g
	鶏のカチャトーラ	鶏肉		トマト バジル パセリ	大蒜 玉葱 しめじ たもぎ茸	小麦粉	サラダ油 オリーブ油	24.8 g
	豆腐ときのこのスープ	豆腐 鶏卵		法連草	えのき もやし エリンギ	でん粉		2.20 g
2 (木)	おさかな丼	鶏卵 サバ ツナ		法連草 人参	生姜 もやし	こめ むぎ	強化米	625 kcal
	牛乳		牛乳			さとう	サラダ油	27.5 g
	茎わかめのスープ	茎わかめ 豚肉		人参	キャベツ もやし 筍		ごま油	1.54 g
	麦入りごはん					こめ むぎ	強化米	647 kcal
3 (金)	牛乳		牛乳					23.7 g
	五目厚焼玉子	五目玉子焼						21.5 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	1.24 g
	豚と揚げ茄子の炒め物	豚挽肉 赤みそ		なす 人参 ピーマン	玉葱	三温糖	サラダ油	
6 (月)	五穀ごはん					こめ 五穀	強化米	620 kcal
	牛乳		牛乳					23.4 g
	真ホッケの唐揚げ	マホッケ				でん粉	サラダ油	18.2 g
	パンサンスウ			人参	キャベツ もやし	さとう 春雨	ごま油	2.11 g
7 (火)	冬瓜スープ	鶏挽肉		人参 青梗菜	冬瓜 椎茸 生姜		サラダ油	
	切り入りパンズパン					パンズパン		613 kcal
	セルフチキン照焼サンド	鶏肉				さとう でん粉		25.0 g
	ポイルキャベツ (人参・キュウリ)			人参	キャベツ 胡瓜			22.4 g
8 (水)	牛乳		牛乳					2.27 g
	ミネストローネスープ (大豆)	ベーコン 大豆		人参 セロリ トマト	玉葱	じゃが芋 スパゲティ		
	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ	強化米	658 kcal
	牛乳		牛乳					25.1 g
9 (木)	豚しゃぶ	豚肉	海草	人参	キャベツ 胡瓜 もやし	宮のたれ	炒ごま	22.6 g
	じゃが芋の味噌汁	鶏卵 みそ 鰹節		小松菜	玉葱	じゃが芋		2.09 g
	栗おこわ					こめ もち米	黒ごま 栗	678 kcal
	牛乳		牛乳					22.0 g
10 (金)	チキンマヨぼん	鶏肉		パセリ		パン粉	マヨドレ	22.3 g
	鶏入ごま和え			菊 法連草	もやし	さとう	擂ごま	1.99 g
	すまし汁 (白身魚入)	ホキ 豆腐 蒲鉾 鰹節		人参 法連草		でん粉		
	麦入りごはん					こめ むぎ	強化米	607 kcal
13 (月)	牛乳		牛乳					28.0 g
	鱈の一夜干	アジ						16.5 g
	野菜のにんにく醤油和え			人参	キャベツ 大蒜 もやし		ごま油	2.16 g
	五目煮豆	大豆 薩摩揚げ 豚肉	昆布	人参	牛蒡	ざらめ 蒟蒻		
14 (火)	麦入りごはん					こめ むぎ	強化米	633 kcal
	牛乳		牛乳					29.7 g
	ハガツオの南蛮漬	ハガツオ			葱			18.1 g
	切干大根のポン酢和え		刻のり	法連草 人参	切干大根		炒ごま ごま油	1.80 g
15 (水)	田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ 鰹節		人参 小松菜	干瓢 牛蒡	じゃが芋 蒟蒻	サラダ油	
	麦入りごはん					こめ むぎ	強化米	639 kcal
	牛乳		牛乳					26.7 g
	酢鶏	鶏肉 鉄腕ミートボール		ピーマン 人参 パプリカ	生姜 玉葱 筍	でん粉 さとう	サラダ油	19.3 g
15 (水)	わかめスープ		わかめ	人参	えのき しめじ 葱		炒ごま	2.00 g
	黒糖コッペパン					黒砂糖パン		662 kcal
	牛乳		牛乳					29.1 g
	白身魚のアーモンドかけ	メルルーサ			生姜	さとう	アーモンド	20.8 g
15 (水)	ゆで野菜		わかめ	人参	キャベツ コーン もやし		炒ごま ごま油	2.43 g
	きのこのミルクスープ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 椎茸 しめじ エリンギ	小麦粉	マーガリン	

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)
		血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)		体の調子を整える食品 からだ ちようし ととの しよくひん (緑色の分類)		ねつ ちから 熱や力になる食品 あいろ ぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(蛋白質)	2群(カルシウム)	3群(カロチン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	脂質 (g)
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼 KOYO冬瓜のうま煮	兎陽地域学校園 統一献立	牛乳				こめ むぎ 強化米 さとう サラダ油	630 kcal 24.5 g 20.3 g 1.70 g
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 お豆と南瓜のコロッケ 冬瓜のゴマ酢和え 豆腐と青菜の味噌汁		牛乳			こめ むぎ 強化米 豆と南瓜のコロッケサラダ油	679 kcal 20.2 g 21.9 g 1.61 g	
20 (月)	敬 老 の 日							
21 (火)	さつまいも入五目ごはん 牛乳 けんちん汁 りんご	十五夜献立	鶏肉 油揚げ 蒲鉾 豆腐 蒲鉾 鯉節	牛乳 人參 小松菜	人參 枝豆 大根 牛蒡	舞茸 牛蒡 りんご	こめ むぎ 強化米 さつま芋 さとう じゃが芋 蒟蒻 サラダ油	648 kcal 22.2 g 17.6 g 2.08 g
22 (水)	切り目入りコッペパン セルフドライカレーサンド 牛乳 きゅうり入海藻サラダ ヨーグルト		牛挽肉 豚挽肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	人參 パセリ 人參	玉葱 大蒜 キャベツ コーン 胡瓜	コッペパン 小麦粉 和風クリーミードレ	サラダ油	614 kcal 28.2 g 22.9 g 1.91 g
23 (木)	秋 分 の 日							
24 (金)	五穀ごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 人參 人參 青梗菜	人參 人參	キャベツ 椎茸 もやし しめじ 玉葱	こめ 五穀 強化米 キムチのたれ サラダ油 トック	647 kcal 25.9 g 16.7 g 1.79 g
27 (月)	きつね丼 牛乳 真沢山春雨スープ おはぎ	お彼岸献立	油揚げ 生揚げ 鯉節 豚肉	牛乳 小松菜 人參	人參 人參	玉葱 葱 椎茸 キャベツ 菊	こめ むぎ 強化米 白滝 さとう 春雨 おはぎ	667 kcal 21.0 g 16.3 g 2.04 g
28 (火)	玄米入ごはん 牛乳 かますの照焼 ビーマンのじゃこ炒め 豚肉と切干大根の炒め物		牛乳 カマス ちりめんじゃこ 豚肉	牛乳 人參 人參 陽元	人參 人參	玉葱 大蒜 切干大根	こめ 発芽玄米 強化米 さとう さとう サラダ油 炒ごま さとう サラダ油 炒ごま	643 kcal 24.7 g 18.2 g 1.82 g
29 (水)	米粉ぶどうパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 手づくりフレンチドレッシング		牛乳 大豆 鶏挽肉 豚挽肉	牛乳 人參 人參 小松菜	人參 トマト グリンピース 人參 小松菜	干ぶどう 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし	米粉パン エビチリのたれ サラダ油	592 kcal 27.3 g 21.2 g 1.91 g
30 (木)	チキンカレー五穀ライス 牛乳 海藻サラダ 梨		鶏肉 粉チーズ 牛乳 海草	粉チーズ 牛乳 人參	人參 グリンピース 人參	玉葱 大蒜 キャベツ コーン 梨	こめ 五穀 強化米 じゃが芋 サラダ油 ごま醤油ドレ	680 kcal 21.4 g 19.4 g 2.04 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0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 / 640 kcal
たんぱく質	26.0g / 25.2 g
脂質	18.1g / 20.0 g
塩分相当	2.0g / 1.94 g