



がつきゅうしょくこんだてひょう
9月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校（実施回数◇20回）（米飯◇15回）
 （米粉◇0回）（小麦6回※県産小麦◇0回）



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	かや熱になる	
1	火	コッペパン	チルドチョコ 鶏肉のハーブ焼き ゆで野菜 わんたんスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん もやし こまつな ねぎ	パン チョコ サラダ油 わんたん	619 21.1 32.6
2	水	麦入りごはん	鮭の塩焼き ごまあえ 道産子汁	牛乳 鮭 バター 豚肉 わかめ みそ かつお節 昆布	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう にんにく コーン ねぎ	こめ むぎ サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	605 26.2 15.5
3	木	麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 バター 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン ブロッコリー みかん パイン	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 小麦粉 ナタデココ	759 23.1 21.7
4	金	麦入りごはん	シューマイ ナムル 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし たけのこ にら ねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	695 26.5 23.1
7	月	わかめごはん	厚焼き卵 もやしとニラの ごまあえ 味噌汁	牛乳 鶏卵 わかめ 豆腐 油揚げ みそ かつお節 昆布	にんじん もやし にら ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖	605 25.2 18.4
8	火	バター ロールパン	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ 野菜の塩スープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん しょうが はくさい だいこん しいたけ こまつな レモン パセリ ねぎ	パン 片栗粉 春雨 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま油 ゼリー	685 23.0 30.9
9	水	麦入りごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ とうがんスープ	牛乳 鶏肉	しょうが にんじん きゅうり もやし とうがん しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ ごま サラダ油 片栗粉 春雨 ごま油	719 21.9 27.1
10	木	麦入りごはん	さんまのレモン煮 おひたし 五目きんぴら ふりかけ	牛乳 さんま さつま揚げ 豚肉	にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう キャベツ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 こんにゃく	647 20.7 20.6
11	金	麦入りごはん	にらまんじゅう さっぱりあえ そぼろ煮	牛乳 豚肉 のり	こまつな にんじん キャベツ にら グリーンピース	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも サラダ油	656 23.3 15.3
14	月	ナン	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 バター 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマト セロリ	ナン	611 25.5 23.0
15	火	コッペパン	セルフホットドック ポイルキャベツ 野菜スープ お米のムース	牛乳 ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	パン 砂糖 ムース	601 22.2 28.2

16	水	リクエストメニュー 麦入りごはん	セルフ中華丼 トックスープ 冷凍マンゴー	牛乳 豚肉 鶏肉 いか うすら卵	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ ビーマン たけのこ ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 トック 片栗粉 ごま油	685 29.0 16.1
17	木	麦入りごはん	モロの和風マリネ もやしの磯辺あえ 生揚げと野菜の煮つけ	牛乳 モロ 生揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ほうれんそう のり グリーンピース	こめ むぎ サラダ油 砂糖 片栗粉	650 28.9 18.6
18	金	麦入りごはん	鶏肉のスタミナ焼き ハンサンスウ 味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ かつお節 昆布	きゅうり にんじん たまねぎ もやし	こめ むぎ 春雨 砂糖 ごま油	632 26.5 19.5
23	水	ツナトースト	キャベツのスープ フルーツポンチ	牛乳 ツナ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ みかん パイン	パン マーガリン 砂糖 ゼリー ノンエッグマヨ	629 22.7 22.3
24	木	麦入りごはん	ハンバーグ 煮びたし 味噌汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ わかめ 昆布 かつお節 じゃこ	こまつな たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	619 24.5 16.7
25	金	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりのキムチあえ 真だくさん味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん はくさい えのき もやし	こめ むぎ ごま油	601 18.7 18.6
28	月	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ丼 坦々春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん しいたけ えのき はくさい えだまめ ねぎ こまつな	こめ むぎ 砂糖 春雨	642 30.9 18.4
29	火	揚げパン	チコレギ風サラダ 野菜とウインナーの スープ煮	牛乳 ココア ウインナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう のり	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも	603 21.6 24.9
30	水	なかよしメニュー 麦入りごはん	チキンカレー 莖わかめ入りサラダ なし梨	牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン グリーンピース なし	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも	649 20.3 15.9



【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】

きゅうしょくもくひょう 給食目標

きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう!

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

こめ お米・なす・きゅうり・梨

こんげつ 今月のおしらせ

16日 リクエストメニュー
とよさとちいきがっこうえんとういつ

30日 豊郷地域学校園統一
「なかよしメニュー」になっています。