



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◇19回）（米飯◇14回）
（米粉◇0回）（小麦◇5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	
2	月	むぎい 麦入りごはん	ふた 豚キムチ炒め いた トックスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ふたにく 豚肉	キャベツ しいたけ にんじん にら ねぎ チンゲンサイ	こめ トック サラダ油 むぎ	614 19.2 15.3
3	火	あ 揚げパン	ゆで野菜 野菜とウインナーの スープ煮	ぎゅうにゅう 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 もやし コーン	パン サラダ油 さとう じゃがいも	613 21.1 25.6
4	水	むぎい 麦入りごはん	さけの塩焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの 煮つけ	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ ふたにく 豚肉	たまねぎ にんじん もやし こまつな はくさい グリーンピース	こめ むぎ サラダ油 砂糖 ごま しらたき じゃがいも	676 25.1 19.1
5	木	むぎい 麦入りごはん	とりにく 鶏肉の漬込み焼き いそべ 磯辺あえ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 のり なまあげ わかめ みそ	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん こまつな	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油	602 30.4 16.3
6	金	むぎい 麦入りごはん	ちくわの二色揚げ だいこん 大根おろし 炒り豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 ちくわ あお 青のり	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま さとう	692 27 22.8
9	月	むぎい 麦入りごはん	やきにく 焼肉 とうがん 冬瓜のゴマ酢あえ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 わかめ みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん とうがん コーン きゅうり にら	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	666 27.1 21.5
10	火	ナン	キーマカレー チョレギ風サラダ おさつスティック	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 バター チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト もやし ほうれんそう	ナン さつまいも	586 25.3 21.7
11	水	むぎい 麦入りごはん	さんまのみぞれ煮 ゆで野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま とうふ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな コーン	こめ むぎ	624 26.4 20.3
12	木	な なかよしメニュー えだまめ 枝豆ごはん	とりにく 鶏肉の香味焼き もやしとニラの ごまあえ とよさと 豊郷ごろごろ野菜汁 なし 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 みそ	えだまめ もやし にんじん にら にんにく コーン しょうが ナス なし	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 マーガリン ごま	673 22.4 20.6
13	金	十五夜メニュー むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ ナムル けんちん汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 とうふ	もやし にんじん ごぼう こまつな だいこん ほうれんそう	こめ むぎ 砂糖 ごま油 こんにやく サラダ油 さといも	664 24.4 15

17	火	ピザトースト	ゆで野菜 ポテトスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 サラミ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン コーン パセリ こまつな キャベツ レモン マッシュルーム	パン じゃがいも サラダ油	689 25.7 22.8
18	水	むぎい 麦入りごはん	とりにく 鶏肉のから揚げ はるさめ 春雨サラダ とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ みそ	しょうが にんじん にら キャベツ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 ごま こんにやく 春雨 でん粉 ごま油	746 25 29.7
19	木	むぎい 麦入りごはん	ふたにく 豚肉のバーベキュー ソースかけ ピーマンのじゃこ炒め みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 じゃこ みそ	しょうが にんにく ピーマン にんじん ねぎ かんぴょう レモン りんご	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油	598 28.3 15
20	金	むぎい 麦入りごはん	エッグカレー ゆで野菜 なし 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく もやし キャベツ コーン ほうれんそう なし グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	688 22.3 19.5
24	火	しょく 食パン	ジャム とりにく 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ 野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが パセリ レモン	パン ジャム サラダ油 砂糖 でん粉 じゃがいも	622 25.4 24.7
25	水	むぎい 麦入りごはん	あかうお 赤魚の照り焼き ゆで野菜 とりにく 豚肉と切り干し大根の 炒め	ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお 赤魚 ふたにく 豚肉 わかめ	しょうが キャベツ コーン にんにく にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖	604 26.4 15.9
26	木	むぎい 麦入りごはん	セルフ豚丼 ごま酢あえ ひやっこ 冷奴	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 とうふ	たまねぎ にんじん かんぴょう ねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ ごま しらたき 砂糖 サラダ油	624 23.2 18
27	金	スパゲティ	なすのミートソース ナムル れいとう 冷凍マンゴー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉 チーズ 牛肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ナス	スパゲティ ごま油 ごま サラダ油 小麦粉 マーガリン	655 30.7 19.6
30	月	むぎい 麦入りごはん	にくだんて 肉団子 パンサンスウ チンゲンサイと豆腐の スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ 春雨 砂糖 ごま油	640 21.9 18.1



【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 しょくじ
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**

**こんげつ
今月のおしらせ**

こめ お米・なす・じゃがいも・たまねぎ・なし 梨

とよさとちいきがっこうえんとういつ
12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。

じゅうごや
13日 十五夜メニュー