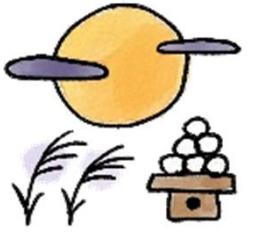




給食献立予定表



こん げつ の 給食 目 録

きそく ただ しよじ
規則正しい食事をしよう

日付	こんだてめい	kcal タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちよし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
30 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しょうが 焼き ゴマ酢和え みそ汁 メロンシャーベット	720	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.7	ぶたにく	しょうが とうがん にんじん きゅうり コーン	みりん ごま
		13.5	みそ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも シャーベット
31 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし うめに 鰯の梅煮 きゅうりのキムチ風 とりにく とじやが芋の煮付け	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.1	いわし	きゅうり うめ	
		17.3	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき
1 金	ナン ぎゅうにゅう 牛乳 だいず い 大豆入りキーマカレー きりぼ だいこん 切干し大根のポン酢和え パナナ	596	ぎゅうにゅう		ナン
		24.6	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	ルウ
		20.0	わかめ	きりぼしだいこん にんじん コーン うめ パナナ	ごま
4 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の香味焼き おひたし かんこくふう 韓国風みそ汁	624	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.3	とりにく	にんにく しょうが もやし にら にんじん	
		16.4	ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	にんじん ねぎ もやし	ごまあぶら ごま
5 火	あげ 揚げパン(ココア) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ のり塩粉ふき芋 キャベツのスープ	639	ぎゅうにゅう		コッペパン ココア さとう あぶら
		22.6	たまご あおのり		あぶら じゃがいも
		25.1	うすらのたまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
6 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ 秋の香ソース カレースープ	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.6	ひきにく	だいこん しいたけ しめじ えのきだけ さやいんげん	
		19.2	ベーコン うすらのたまご	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも こめこパスタ
7 木	セルフジャーチャーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで野菜 レモンタルト	598	ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ グリンピース しょうが	うどん でんぷん あぶら
		23.1		きゅうり キャベツ もやし コーン	ごま
		23.7			レモンカスタードタルト
8 金	くり 栗おこわ ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭の西京焼き 重陽の節句 きくか 菊花あえ 肉じゃが	698	ぎゅうにゅう ささげ くり		こめ もちごめ ごま
		33.2	しゃけ みそ		みりん
		14.4	ぶたにく	ほうれんそう もやし きくのはな にんじん たまねぎ グリンピース	さとう すしらたき
11 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 モロの南蛮漬け おひたし きりぼ 切干し大根の煮付け	621	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.4	もろ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	でんぷん あぶら ごま
		16.0	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう
12 火	ミルクパン(ゴマクリーム) ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏のカチャトーラ キャベツのスープ	638	ぎゅうにゅう		ミルクパン ごまクリーム
		26.5	とりにく	たまねぎ しめじ バジル パセリ	コーンスターチ
		25.6	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
13 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ 餃子ロール ニラの春雨炒め こまつな 小松菜と豆腐のスープ	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.7	たまご ぎゅうにく	にら にんじん えのきだけ	ぎょうざロール はるさめ
		16.1	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな	
14 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの梅みそ焼き ゆで野菜 かみなり汁	653	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		29.8	あじ みそ	うめ キャベツ にんじん コーン	みりん
		20.7	とりにく とうふ たまご のり	かんぴょう にんじん ごぼう ねぎ	

15 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	豚キムチ炒め	25.9	ぶたにく	キャベツ しいたけ にはらキャベツ	
	トックスープ ピーチコンポート	17.4	とりにく たまご	にんじん チンゲンサイ ねぎ もも	トック
19 火	こめこ 米粉パン (とちおとめジャム)	648			こめこパン いちごジャム
	しろみ きかな 白身魚のマヨネーズ焼き 牛乳	29.9	メルルーサ こなチーズ ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ	
	ゆでやさい サマーシチュー	22.7	とりにく	きゅうり もやし コーン たまねぎ にんじん トマト キャベツ	じゃがいも
20 水 地域学校園 なかよし メニュー	ぎっくまい まめ 雑穀米と豆のご飯 牛乳	696	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ ぎっくまい
	スタミナ焼き 塩こんぶ和え	31.0	ぶたにく しおこぶ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	さけ
	とよさと 豊郷ごろごろ野菜汁 梨	17.8	ぶたにく	にんじん なす コーン キャベツ ねぎ にんにく なし	じゃがいも バター
21 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ニラ饅頭 ゴーヤチャンプル	23.5	たまご ぶたにく ベーコン	にがうり もやし	にらまんじゅう
	みそ汁	20.7	あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも
22 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳	658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのカリカリフライ	27.5	いわし		こめこ じゃがいも あぶら
	からし あ 辛子和え みそ汁	22.6	たまご みそ	もやし にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ しめじ	
25 月	チキンカレー 牛乳	644	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ ケチャップ ルウ
	かいそう 海藻サラダ	20.8	かいそう	キャベツ にんじん コーン	
	ミニフィッシュ (青のり)	17.0	ミニフィッシュ		
26 火 セレクト 献立	セレクトハンバーガー 牛乳	681	ぎゅうにゅう	あなたはどっち??	パンズパン
	(チーズバーガー・照り焼きチキン)	28.1	チーズ ハンバーグ とりにく	レタス	ケチャップ さとう
	ミネストローネスープ	23.6	ベーコン	にんじん セロリ たまねぎ トマト	じゃがいも おこめのマカロニ
27 水	むぎい 麦入りごはん 牛乳	633	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	まどり 酢鶏	26.5	とりにく ミートボール	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	あぶら でんぷん
	わかめスープ	18.4	わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ	ごま
28 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳	687	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのみりん干し	32.9	いわし		ごま みりん
	みそけんちん汁 月見団子	14.7	みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう	さといも こんにゃく だんご
29 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳	679	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフ中華丼	25.6	ぶたにく えび いか うずらのたまご	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリンピース	でんぷん あぶら
	もずくスープ	16.2	もずく	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	

15回 / パン4回 / 麺1回】

り変更になることがあります。

コシヒカリを使用しています。

※牛乳(栃木県産)は毎日です。

※パンの小麦粉は、宇都宮産100%です。

豊郷の農家さん達に感謝

キャベツ 郷間さん じゃがいも 駒場さん
きゅうり 仁科さん たまねぎ 中里さん
和貝さん なす 猪瀬さん

9月1日は、防災の日

給食では、非常食をイメージしてカレー、個包装のナン、日持ちのする乾物野菜などをつかったメニューを提供する予定です。ペットボトルの水や、缶詰などのストックを確認しましょう。



9月9日は、ご節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦では菊の季節なので、「菊の節句」とも呼ばれます。

9と9で陽(奇数)が重なることで「重陽」と言い、邪気(悪いこと)を払い、無病息災を願う日でもあります。

重陽の行事食は、「くりおこわ」と「菊酒」です。菊酒のかわりに、菊のあえものを提供する予定です。