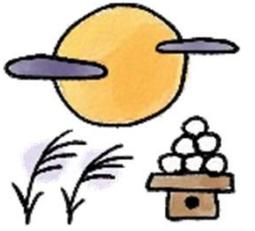




給食献立予定表



今月の給食目標

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 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
30 水	むぎい 麦入りごはん 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 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 鶏肉とじゃが芋の煮付け	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	ぎゅうにゅう ナン 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 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 揚げパン(ココア) 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 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 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 だけこの 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 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 牛乳 モロの南蛮漬け おひたし きりぼ だいこん 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) 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 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 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 こんにやく 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。