



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◇18回）（米飯◇14回）
（米粉◇0回）（小麦◇4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	力や熱になる	
3	月	むぎい 麦入りごはん	メンチカツ ゆで野菜 ごもくにまめ 五目煮豆	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 だいず こんぶ 大豆 昆布 さつま揚げ	キャベツ もやし にんじん コーン ごぼう	こめ 小麦粉 サラダ油 むぎ さとう 砂糖 パン粉 砂糖 こんにゃく	712 22.4 24.4
4	火	ピザトースト	ゆで野菜 ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 サラミ チーズ 鶏肉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン にんじん パセリ こまつな	パン じゃがいも アーモンド	628 26.5 25.1
5	水	むぎい 麦入りごはん	ハヤシライス バンサンスウ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 バター ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ もやし	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 むぎ はるさめ 小麦粉 春雨 小麦粉 ごま油	724 23.2 22.9
6	木	むぎい 麦入りごはん	きびなごフライ からしあえ さといも ちゅうかに 里芋の中華煮	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 きびなご	にんじん もやし こまつな はくさい しょうが にんにく	こめ むぎ 小麦粉 さとう 砂糖 サラダ油 じゃがいも さといも こんにゃく 里芋	597 20.8 16.7
7	金	むぎい 麦入りごはん	ふた 豚キムチ炒め トックスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉	キャベツ にら にんじん ねぎ こまつな もやし しいたけ	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 春雨 トック	630 20.2 16.4
10	月	むぎい 麦入りごはん	すふた 酢豚 わかめスープ あじつ 味付けのり	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 わかめ のり ミートボール うずらの 卵	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん れんこん ピーマン ねぎ	こめ むぎ さとう 砂糖 片栗粉 さとう 砂糖 サラダ油 むぎ はるさめ 小麦粉 春雨	672 24.5 20.3
11	火	ナン	キーマカレー ゆで野菜 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 ヨーグルト バター	たまねぎ にんじん しょうが セロリ キャベツ トマト きゅうり コーン にんにく みかん パイン	ナン 小麦粉 砂糖 ゼリー	677 24.0 22.9
12	水	むぎい 麦入りごはん	セルフ豚丼 ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉	たまねぎ ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しょうが	こめ むぎ さとう 砂糖 しらたき 小麦粉 サラダ油 春雨	640 21.2 22.9
13	木	むぎい 麦入りごはん	なかつしメニュー 鶏肉の香味焼き バンサンスウ とよさと 豊郷ごろごろ野菜汁 なし 梨	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ふたにく 豚肉 みそ バター	キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく コーン しょうが なす なし	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 むぎ はるさめ 小麦粉 春雨 小麦粉 ごま油	713 22.1 22.4
14	金	むぎい 麦入りごはん	セルフブルコギ丼 まろやかみそ汁 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 みそ 豆乳 あぶらあ 油揚げ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう 砂糖 こんにゃく ごま油	712 18.7 19.9

18	火	スパゲティ	カレーミートソース ゆで野菜 いちこのムース	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 こな 粉チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな コーン	スパゲティ さとう 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	763 31.1 29.6
19	水	十五夜メニュー むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ ごま酢あえ けんちん汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ ごぼう にんじん こまつな ほうれんそう だいこん	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 砂糖 こんにゃく さといも 小麦粉 しらたき	713 26.0 17.9
20	木	むぎい 麦入りごはん	モロの和風マリネ もやしとニラの ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう モロ 牛乳 モロ あぶらあ 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ もやし にんじん にら こまつな	こめ むぎ かたくりこ 片栗粉 小麦粉 さとう 砂糖 サラダ油	632 29.9 18.9
21	金	むぎい 麦入りごはん	とりにく き 鶏肉の木の实がらめ バンサンスウ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 あぶらあ 豆腐 油揚げ 豆腐 わかめ	しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん だいこん	こめ むぎ かたくりこ 片栗粉 小麦粉 さとう 砂糖 はるさめ 小麦粉 春雨 小麦粉 アーモンド	699 22.7 26.3
25	火	コッペパン	お魚ソーセージフライ キャベツの カレーソテー コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 お魚 ソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン 小麦粉 サラダ油 砂糖 マーガリン じゃがいも	693 26.2 28.8
26	水	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 とりにく 牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ あお 青のり	たまねぎ だいこん にんじん	こめ むぎ 小麦粉 小麦粉 さとう 砂糖 サラダ油 小麦粉 こめ	603 22.9 17.1
27	木	むぎい 麦入りごはん	チキンカレー かんこくふう 韓国風サラダ はらしゆく 原宿ドック	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵 のり	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 さとう 砂糖 むぎ サラダ油 小麦粉 こめ	726 23.6 26.3
28	金	むぎい 麦入りごはん	マスの西京焼き ゆで野菜 ふたにく きりぼしだいこん 豚肉と切干大根の いた 炒め物	ぎゅうにゅう マス 牛乳 マス ふたにく 豚肉 みそ	キャベツ もやし にんにく にんじん ほうれんそう だいこん	こめ むぎ さとう 砂糖 小麦粉 小麦粉 さとう 砂糖 サラダ油	564 26.5 15.4

【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24g 脂質19.6g】



きゅうしょくもくひょう
給食目標

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

きそくただ しょくじ
規則正しい食事をしよう！

こめ だいず
お米・大豆・なす・じゃがいも・梨

とよさとちいきがつこうえんとういつ
13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
19日 十五夜メニュー

