

がつきゅうしょくこんだてひょう
8・9月給食献立表

緊急事態宣言の期間中は、配膳の間略化のため献立の変更をしました。

R3.9.13現在

宇都宮市立豊郷北小学校（実施回数◇22回）（米飯◇16回）
（米粉◇0回）（小麦5回※県産小麦◇1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	
30	月	2-1リクエストメニュー		ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ しょうが トマト パイナップル モモ みかん なす	米粉 マーガリン サラダ油 砂糖 ごま油 スパゲティ	742 30.1 21.5
		スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 フルーツポンチ				
31	火	玄米入りごはん	揚げ餃子 からしあえ すまし汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 なると 昆布 かつお節	にんじん だいこん こまつな きゅうり もやし ねぎ	こめ 玄米 サラダ油 春雨 ゼリー	676 20.0 21.5
1	水	コッペパン (個包装)	いちごジャム 鶏のカチャトーラ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマト パセリ しめじ エリンギ	パン ジャム サラダ油 小麦粉	598 26.3 24.7
2	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 冬瓜のごま酢あえ 味噌汁 セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 豚肉 わかめ みそ かつお節 昆布	にんじん たまねぎ とうがん しょうが きゅうり ヨン	こめ ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	634 27.1 13.8
3	金	麦入りごはん	あかうお かすつけ 赤魚の粕漬 野菜のにんにく醤油 あえ →ふりかけ こもくにまめ 五目煮豆	ぎゅうにゅう あかうお 牛乳 赤魚 豚肉 大豆 さつま揚げ	にんじん もやし キャベツ にんにく こんぶ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく 砂糖	612 27.0 15.7
6	月	ピピンパプ	ねぎと卵のスープ シュアイス	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 焼き豆腐	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう ねぎ メンマ	こめ むぎ ごま かたくりこ 片栗粉 ごま油 砂糖 サラダ油	659 25.3 22.2
7	火	はちみつパン (個包装)	とりにく 鶏肉のラタトゥユ ポテトチーズ煮	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	なす 赤ピーマン たまねぎ にんにく トマト ブッキーニ ピーマン 黄ピーマン オレガノ パセリ	パン マーガリン オリーブ油 じゃがいも	585 31.8 17.7
8	水	なかよしメニュー 雑穀米と大豆のごはん	ぶたにく あ いちの もの 豚肉と揚げ丸の炒め物 とよきゆさい 豊郷野菜のけんちん汁 なし 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 こんぶ かつお節 みそ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん かぼちゃ ピーマン えだまめ なす	こめ 十六穀米 サラダ油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	707 25.9 21.4
9	木	麦入りごはん	スタミナ焼き 磯辺あえ 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 のり わかめ 豆腐 みそ かつお節 昆布	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	602 32.5 16.2
10	金	麦入りごはん	いわしの梅醤油煮 きゅうりのからしあえ 豚肉とじゃがいもの 煮つけ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 いわし	にんにく しょうが にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ むぎ ごま油 しらたき サラダ油 砂糖 じゃがいも	679 24.0 17.3
13	月	麦入りごはん	プルコギ丼 トックスープ 冷凍マンゴー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし にら チンゲンサイ	こめ むぎ 砂糖 ごま ごま油 トック	708 20.3 18.8
14	火	パンズパン (個包装)	じゃこカツ ホイルキャベツ ミネストローネ シャーベット	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン じゃこカツ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト	パン じゃがいも スパゲティ	593 18.4 14.6

15	水	メキシカン ライス	トマトと卵のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 イカ ベーコン けいらん 鶏卵	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム グリーンピース コーン オレンジ	こめ むぎ サラダ油	620 25.9 17.2
16	木	麦入りごはん	とりにく つげこ や 鶏肉の漬込み焼き もやしとニラのおひたし かんこくふうみそしる 韓国風味噌汁	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かいそう 海藻 かつお節 昆布 みそ	にんにく にんじん にら ねぎ もやし	こめ むぎ 砂糖 ごま油 ごま	644 27.3 22.7
17	金	麦入りごはん	アジフライ ゆで野菜 マーボー野菜炒め チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 アジ みそ チーズ	キャベツ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん なす	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油	703 31.3 22.5
21	火	十五夜メニュー 麦入りごはん	ハンバーグ(宮のタレ) 春雨サラダ けんちん汁 つきみ 月見ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	にんじん こまつな だいこん ごぼう	こめ むぎ ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 さといも	661 23.9 18.3
22	水	麦入りごはん	かぼちゃのカレー バンサンスウ けんさん 県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 はるさめ 春雨	712 18.0 19.0
24	金	ベトナムメニュー ピタパン	虻バインミーサンド ゆで野菜 フォーのスープ タルト	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ピタパン フォー サラダ油	579 29.0 20.6
27	月	麦入りごはん	すどり 酢鶏 ワントンスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉 ミートボール	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが たけのこ ピーマン キャベツ もやし あか 赤ピーマン ねぎ	こめ むぎ 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ワンタン サラダ油	703 28.6 20.2
28	火	わかめごはん	いかの味噌焼き からしあえ ひじきと大豆のいり煮 りんご(個包装)	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 鶏肉 イカ ひじき だいず 大豆 油揚げ みそ	しょうが にんじん えだまめ りんご	こめ むぎ サラダ油 砂糖 こんにゃく	621 29.2 15.7
29	水	ナン (個包装)	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ トマト ブロッコリー もやし	ナン サラダ油	619 26.0 22.7
30	木	麦入りごはん	セルフ豚丼 味噌けんちん汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ねぎ グリンピース だいこん ごぼう	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 しらたき じゃがいも	681 18.5 17.9

【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】

給食目標

規則正しい食事をしよう！

今月の地産地消
今月のおしらせ

お米・なす・玉ねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり

8/30 2-1リクエストメニュー 9/8 地域学校園なかよしメニュー
9/21 十五夜メニュー 9/24 ベトナムメニュー

