



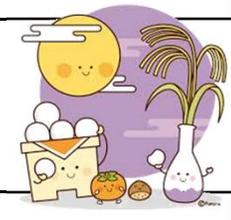
# 給食献立予定表

今月の給食目標

好き嫌いをせず、少しでも食べる努力をしよう



日付	こんだてめい	kcal ﾀｯﾊﾟｸ(ɡ) 脂質(ɡ)	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
1 火	ピザトースト <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	636	ぎゅうにゅう チーズ サラミ	トマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム	しょくパン
	ポークポトフ	28.6	ぶたにく	いんげん にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	<b>じゃがいも</b>
	アセロラゼリー	22.5		アセロラ りんご	さとう
2 水	ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	661	ぎゅうにゅう		<b>こめ</b>
	アジフライ おひたし	22.8	あじ	<b>きゅうり</b> にんじん キャベツ	あぶら パンこ ごま 
	<small>さといも ちゅうかに 里芋の中華煮</small>	18.7	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく	さといも しらたき ごまあぶら
3 木	ターメリックライス <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	687	ぎゅうにゅう	パセリ	<b>こめ</b> バター
	ホワイトカレー	23.3	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	<b>じゃがいも</b> こむぎこ
	<small>こんにやく 蒟蒻サラダ</small> ビーンズカル	22.9	かいそう だいず かたくちいわし	キャベツ にんじん コーン	こんにやく さとう
4 金	むぎい 麦入りごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	602	ぎゅうにゅう		<b>こめ</b> むぎ
	いわしのおかか煮	25.2	いわし かつおぶし		でんぷん みりん さとう
	ごまあえ <small>よしのじり 吉野汁</small>	17.0	とりにく	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	ごま さといも でんぷん
7 月	むぎい 麦入りごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	655	ぎゅうにゅう		<b>こめ</b> むぎ
	とりにく つ 鶏肉の漬け込み焼き	23.6	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう さけ みりん
	<small>からしあ 辛子和え</small> <small>とうにゅうい 豆乳入り</small> みそ汁	20.9	とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん キャベツ だいこん こぼろ <b>なす</b> ねぎ	こんにやく
8 火	こめこ 米粉パン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	651	ぎゅうにゅう		こめこパン
	とりにく 鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え	27.2	とりにく	レモン パセリ トマト	あぶら <b>じゃがいも</b> でんぷん
	キャベツのスープ	28.1	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	
9 水	ぎゅうにゅう キャロットライス <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	656	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ マーガリン
	だいずい 大豆入りキーマカレー	21.9	ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが	あぶら マーガリン
	ほうれんそうのり ほうれん草の海苔いっぱいサラダ	18.8	のり	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら
10 木	こめこ 米粉パン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	651	ぎゅうにゅう		こめこパン
	とりにく 鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え	27.2	とりにく	レモン パセリ トマト	あぶら <b>じゃがいも</b> でんぷん
	キャベツのスープ	28.1	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	
9 水	ぎゅうにゅう キャロットライス <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	656	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ マーガリン
	だいずい 大豆入りキーマカレー	21.9	ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが	あぶら マーガリン
	ほうれんそうのり ほうれん草の海苔いっぱいサラダ	18.8	のり	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら
10 木	ぎゅうにゅう 牛乳 <b>おにぎりの日</b>	605	ぎゅうにゅう		(おにぎりを持参してください)
	ふういたもの プルコギ風炒め物 	26.2	ぶたにく	にんじん <b>ごまつな</b> たまねぎ もやし しいたけ しょうが	さとう ごまあぶら ごま
	たまじり かき玉汁 	16.6	たまご とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぷん
11 金	ぐりい 栗入り赤飯 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	657	ぎゅうにゅう <b>ささげ</b>	くり	<b>こめ もちこめ</b>
	さば 鯖の竜田揚げ さっぱり和え	25.8	さば のり	しょうが <b>ごまつな</b> もやし にんじん	でんぷん あぶらす 
	しる みそけんちん汁 <small>なし 梨</small>	21.5	みそ とうふ	だいこん にんじん こぼろ <b>ねぎ</b> <b>なし</b>	さといも こんにやく 
<b>あきやす 秋休み</b>					
17 木	むぎい 麦入りごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	641	ぎゅうにゅう		<b>こめ</b> むぎ
	とうふ 豆腐ハンバーグ きのこソース	25.7	とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しめじ いんげん えのきだけ しいたけ にんじん	さとう みりん
	しる みそ汁 ヨーグルト	17.5	とうふ あぶらあげ みそ わかめ ヨーグルト	<b>ねぎ</b>	



給食実施回数 20回【米飯 15回 (おにぎりの日を含む) / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺1回】  
 ※給食内容は、都合により変更になることがあります。 ※牛乳(栃木県産)は毎日です。  
 ※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。 ※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。  
 ※9月の放射能検査 じゃがいも(豊郷北小) 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

# 給食献立予定表



今宵の給食目標

好き嫌いをせず、少しでも食べる努力をしよう



日付	こんだてめい	kcal ﾀｯﾊﾟｸ(ɡ) 脂質(ɡ)	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
18 金	セルフ高野豆腐丼 (セルフ高野豆腐丼の具) 厚焼き卵 ゆで野菜	616	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.3	ぶたにく こうや豆腐	にんじん しいたけ ごぼう グリンピース	こんにやく みりん さけ さとう
		18.1	たまご		さとう
				ごまつな にんじん キャベツ	
21 月	スパゲティ 大豆ミート入り肉味噌ソース ナムル マスカットゼリー	644	ぎゅうにゅう		スパゲティ マーガリン
		27.9	だいず ぶたにく ぎゅうにく みそ	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ トマト	ごまあぶら
		17.2		ごまつな にんじん キャベツ もやし ぶどう	ごまあぶら さとう
22 火	コッペパン(苺ジャム) 牛乳 白身魚のチーズ焼き カレースープ	648	ぎゅうにゅう	いちご	コッペパン さとう
		28.1	メルルーサ チーズ パーコン	たまねぎ マッシュルーム	
		18.8	パーコン	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも
23 水	むぎい 麦入りごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ごま酢和え みそ汁	669	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.2	とりにく	しょうが かんぴょう にんじん コーン キャベツ	あぶら でんぷん ごま す さとう
		18.6	あぶらあげ わかめ	たまねぎ いんげん	さつまいも
24 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 豚肉のみそ漬焼き ゆかり和え 大根とこんにやくの炒め煮	618	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.7	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん しそ	さとう さけ
		18.4	とりにく	だいこん にんじん いんげん	こんにやく あぶら さとう
25 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳 モロと野菜の和風和え みそ汁	668	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.6	モロ	にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん いんげん	さつまいも あぶら でんぷん さとう さけ
		17.2	みそ	なす ねぎ ごまつな	
28 月	むぎい 麦入りごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め のっぺい汁	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.1	ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ なす にんじん たけのこ しいたけ いんげん	あぶら でんぷん
		19.4	とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにやく でんぷん
29 火	はちみつパン 牛乳 かぼちゃの豆乳シチュー ゆで野菜	620	ぎゅうにゅう		はちみつパン
		23.4	とりにく とうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	マーガリン こめこ
		20.4		キャベツ もやし にんじん	あぶら す
30 水	むぎい 麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで野菜	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		19.3	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	でんぷん あぶら マーガリン
		19.6		ごまつな にんじん たまねぎ だいずもやし もやし	
31 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 あげ餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐 パンプキンパフ	653	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.3	ぶたにく	キャベツ なら ねぎ にんにく ごまつな もやし にんじん	こむぎこ あぶら す はるさめ ごまあぶら
		19.7	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ なら	あぶら ごまあぶら
				かぼちゃ	こめこ さとう



### 【豊郷地区の農作物について】

豊郷地区にも実りの秋がやってきました。秋は沢山の豊郷地区の農作物を提供できる予定です。豊郷地域の農産物は太字で表記しております。

### 【お米について】

新米の季節ですね。この夏は各地で米不足となり、市内でも米の確保に悩まされる学校がありました。幸い本校は、豊郷地産地消農産物組合様のご協力により、無事に毎日ごはんの提供ができました。

