

# 8・9月給食献立表

緊急事態宣言の期間中は、配膳の簡略化のため献立の変更をしました。ご了承ください。  
※今後も変更する場合があります。13日以降は、ホームページ上の献立をご覧ください。

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) タンパク質 (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 スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 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 パゲティ	742 30.1 21.5
		火	揚げ餃子 からしあえ すまし汁 マスカットゼリー	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	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	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 コーン	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	あかうなぎ 赤魚の粕漬 野菜のにんにく醤油 あえ → ぶりかけ こもくにまめ 五目煮豆	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 こんにやく 砂糖	612 27.0 15.7
6	月	ピピンパブ	ねぎと卵のスープ シューアイス	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 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)	鶏肉のラタトゥユ ポテトチーズ煮	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 スズキーニ 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	豚肉と揚げの炒め物 豊郷野菜のけんちん汁 梨	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 こんにやく じゃがいも	707 25.9 21.4
9	木	麦入りごはん	スタミナ焼き 鶏肉と揚げ 味噌汁	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 きゅうりの揚げあえ 豚肉とじゃがいもの 煮つけ	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	プルコギ風炒め トックスープ 冷凍マンゴー	牛乳 豚肉 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 ホイップ ミネストローネ シャーベット	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	牛乳 鶏肉 イカ ベーコン 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	鶏肉の香味焼き もやしとニラのおひ たし 韓国風味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 海藻 かつお節 昆布 みそ	しょうが にんにく にら ねぎ もやし にんじん	こめ むぎ ごま油 ごま	631 23.9 21.2
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	牛乳 豚肉 アジ みそ	キャベツ こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ コーン たけのこ さやいんげん なす	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油	711 30.5 21.7
21	火	十五夜メニュー 麦入りごはん	ハンバーグ 春雨サラダ けんちん汁 月見ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう にら	こめ むぎ ごま 砂糖 こんにやく 春雨 ごま油 さといも	670 24.5 15.8
22	水	麦入りごはん	豚肉のバーベキュー ピザのじゃこ炒め 味噌汁	牛乳 豚肉 こんぶ かつお節 じゃこ みそ	しょうが にんにく にんじん ピーマン レモン かんぴょう りんご たまねぎ にら 黄ピーマン	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油	591 27.7 14.6
24	金	ベトナムメニュー ピタパン	効パインミーサンド ゆで野菜 フォーのスープ タルト	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	すとり 酢鶏 ワントンスープ ぶりかけ	牛乳 豚肉 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 赤ピーマン ねぎ	こめ むぎ 砂糖 片栗粉 ワンタン サラダ油	703 28.6 20.2
28	火	五穀ごはん	いかの味噌焼き からしあえ ひじきと大豆のいり煮	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 こまつな はくさい もやし	こめ 五穀 ごま サラダ油 砂糖 こんにやく	608 29.2 14.8
29	水	ナン	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	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	ごはん	モロの和風マリネ おひたし きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ	牛乳 モロ さつま揚げ 油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きりぼしだいこん	こめ サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま	626 25.5 16.2

【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

### 今月の地産地消

### 今月のおしらせ

## 規則正しい食事をしよう!

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