



8・9月給食献立表



宇都宮市立豊郷北小学校（実施回数◇22回）（米飯◇15回）
（米粉◇2回）（小麦4回※市産小麦◇2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	火	こめこ 米粉パン	チリコンカン ゆで野菜	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト もやし マッシュルーム グリーンピース	こめこ 米粉パン サラダ油	615 26.3 25.5
31	水	むぎい 麦入りごはん	チキンカレー チョレギ風サラダ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 チーズ のり	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう グリーンピース	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	732 22.0 20.6
1	木	むぎい 麦入りごはん	いわしの梅煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮 つけ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 いわし	きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ もやし	こめ むぎ サラダ油 砂糖 しらたき ごま油 じゃがいも	661 26.1 17.3
2	金	わかめごはん	にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそ汁 味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン わかめ 卵 みそ 油揚げ 豆腐 ツナ かつお節 昆布	にがうり こまつな もやし たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 ごま油	622 24.2 16.1
5	月	サラダ うどん	じゃがいものそぼろ煮 原宿ドック	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	きゅうり キャベツ にんじん グリンピース	うどん サラダ油 砂糖 じゃがいも	662 22.8 19.9
6	火	ビスキュイ パン	肉団子 ゆで野菜 イタリアンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豚肉 卵 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー もやし マッシュルーム ほうれんそう	こめこ 米粉パン 砂糖 小麦粉 パン粉 マーガリン	592 25.5 26.5
7	水	むぎい 麦入りごはん	ちくわの二色揚げ 大根おろし 土佐煮 お魚ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ちくわ 青のり かつお節	だいこん にんじん だけのこ さやいんげん	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油 小麦粉こんにやく	701 28.4 21.5
8	木	むぎい 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	ぎゅうにゅう 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	630 23.5 20.7
9	金	十五夜メニュー むぎい 麦入りごはん	いわしのみりん干し ごまあえ 味噌けんちん汁 つきみ 月見ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし 豆腐 味噌 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	こめ むぎ ごま 砂糖 こんにやく サラダ油 里芋	661 30.4 13.8
12	月	むぎい 麦入りごはん	プルコギ風炒め トックスープ	ぎゅうにゅう 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	617 25.2 18.1
13	火	コッペパン チョコクリーム付	白身魚の マヨネーズ焼き ミニサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 シイラ チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ もやし にんにく トマト	パン チョコクリーム サラダ油 パン粉 じゃがいも	652 29.9 22.7
14	水	むぎい 麦入りごはん	すどり 酢鶏 わかめスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 わかめ ミートボール	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが だけのこ ピーマン 赤ピーマン ねぎ	こめ むぎ 砂糖 でん粉 ごま サラダ油	681 26.6 18.4

15	木	キムタク ごはん	あつや たまご 厚焼き 卵 ナムル とうがん 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんじん しいたけ たくあん キムチ こまつな キャベツ しょうが とうがん もやし ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ ごま ごま油 砂糖 サラダ油	619 23.1 18.0
16	金	こめこ 五穀ごはん	ヤシオマスの塩焼き アーモンドあえ ひじきと大豆のいり煮 味付けのり	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 のり ひじき だいず あぶらあ 大豆 油揚げ ヤシオマス	にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし	こめ 五穀 砂糖 サラダ油 アーモンド こんにやく	664 30.6 20.9
20	火	パンズパン	じゃこカツ ポイルキャベツ ミネストローネスープ	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
21	水	なにかよしメニュー げんまい 玄米入り ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしとにらのごまあえ 豊郷ごろごろ野菜汁 なし 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ バター かつお節 昆布	たまねぎ しょうが にんじん かぼちゃ もやし にら なす コーン キャベツ にんにく ねぎ なし	こめ 玄米 ごま サラダ油 砂糖	711 30.5 21.7
22	木	むぎい 麦入りごはん	セルフ中華丼 たんたんの春雨スープ てつく あんにんとうろふ 手作り杏仁豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 イカ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン だけのこ はくさい もやし ねぎ にら	こめ むぎ でん粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	670 24.5 15.8
26	月	スパゲティ	ミートソース こんにやくサラダ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ バナナ コーン グリーンピース	スパゲティ 米粉 サラダ油 ごま油 マーガリン こんにやく	591 27.7 14.6
27	火	むぎい 麦入りごはん	あじフライ からしあえ 味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ 油揚げ あじ みそ かつお節 昆布	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油	579 29.0 20.6
28	水	むぎい 麦入りごはん	ぎょうざ 餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 たまご とうろふ 卵 豆腐 わかめ	にんじん しょうが こまつな たまねぎ えのき にら	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 春雨	703 28.6 20.2
29	木	むぎい 麦入りごはん	とりにく みそ づ 鶏肉の味噌漬け焼き 磯辺あえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かつお節 昆布	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう もやし ねぎ	こめ むぎ 砂糖 こんにやく でん粉 里芋	608 29.2 14.8
30	金	インドメニュー ナン	キーマカレー サモサ もやしのソテー 飲むヨーグルト	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 トマト もやし	ナン サラダ油 マーガリン ごま油 じゃがいも	619 26.0 22.7

【牛乳は30日以外毎日提供します。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・梨
 9/9 十五夜メニュー 9/21 地域学校園なかよしメニュー
 9/30 インドメニュー