

8, 9月 給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数20回 米飯16回 パン3回 麺1回

日	曜	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようそ	
					黄の食べ物 米、麦、サラダ油 じゃがいも	赤の食べ物 牛乳、鶏肉、チーズ 牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ 味噌、かつお節	緑の食べ物 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく グリーンピース、とうもろこし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
30	金	麦入りご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ(手作りドレッシング)	米、麦、サラダ油 じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ 海藻サラダ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく グリーンピース、とうもろこし	664	19.0
2	月	麦入りご飯	牛乳	鶏肉のバーベキューソース ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米、麦、砂糖、サラダ油 ごま、でん粉	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ 味噌、かつお節	しょうが、にんにく、ピーマン ねぎ、黄ピーマン、にんじん、玉ねぎ にら、りんご	671	22.8
3	火	麦入りご飯	牛乳	いわしの梅じょうゆ煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	米、麦、ごま油、サラダ油 じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、いわし、豚肉	きゅうり、しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、グリーンピース、梅	626	15.1
★宇都宮市産	4	にまつなメニュー 麦入りご飯	牛乳	餃子ロール にらと春雨の炒めもの 小松菜と豆腐のスープ	米、麦、小麦粉、こんにゃく サラダ油、春雨、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆 卵、豆腐、わかめ	にら、にんじん、えのき、しょうが、にんにく 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	634	20.0
5	木	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム 白身魚のマヨネーズ焼き ミニサラダ サマーシチュー	コッペパン、砂糖、パン粉 じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、チーズ 鶏肉	玉ねぎ、きゅうり、きやべつ、マッシュルーム もやし、とうもろこし、にんじん、トマト ブルーベリー	639	22.0
6	金	麦入りご飯	牛乳	セルフかき揚げ 天丼のたれ おひたし 味噌汁	米、麦、サラダ油 小麦粉、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、かつお節	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、なす キャベツ、もやし、いんげん、しゆんぎく	640	21.5
9	月	麦入りご飯	牛乳	五目厚焼卵 豚肉と揚げなすの炒めもの おひたし	米、麦、サラダ油、でん粉 三温糖	牛乳、卵、豚肉、味噌 もずく	なす、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ キャベツ、たけのこ	664	22.5
10	火	麦入りご飯	牛乳	アジフライ からしあえ 味噌汁	米、麦、サラダ油、パン粉 小麦粉	牛乳、あじ、油揚げ わかめ、みそ、かつお節、卵	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし	628	20.1
11	水	麦入りご飯	牛乳	豚キムチ炒め トックスープ 豆乳プリン	米、麦、サラダ油、トック、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆乳	にら、キャベツ、しいたけ、にんじん チンゲン菜、ねぎ、干しいたけ	654	19.7
★宇都宮市産	12	にまつなメニュー 麦入りご飯	牛乳	ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁	米、麦、ごま油、でん粉 こんにゃく	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ 大根、ごぼう、小松菜	623	19.7
13	金	コッペパン	牛乳	イチゴミックスジャム 鶏肉のカチャトーラ キャベツのスープ	コッペパン、小麦粉、オリーブ油 サラダ油、砂糖	牛乳、鶏肉、ホタテ貝柱	にんにく、玉ねぎ、トマト、パセリ、りんご キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、いちご	648	24.1
★十五夜メニュー★	17	麦入りご飯	牛乳	いわしの生姜煮 ごまあえ 味噌けんちん汁 月見デザート	米、麦、ごま、こんにゃく 砂糖、サラダ油、さといも	牛乳、いわし、豆腐、かつお節 味噌	小松菜、キャベツ、にんじん、だいこん ごぼう、しょうが、みかん、レモン	659	16.0
★宇都宮市産	18	にまつなメニュー 麦入りご飯	牛乳	酢鶏、わかめスープ	米、麦、サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、えのきだけ	629	18.1
19	木	スパゲティ	牛乳	ミートソース こんにゃくサラダ 手作り中華ドレッシング	スパゲティ、オリーブオイル 小麦粉、サラダ油、ごま油 こんにゃく、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉、粉チーズ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが トマト、グリーンピース、とうもろこし、きやべつ	661	21.7
20	金	麦入りご飯	牛乳	セルフメキシカン トマトと卵のスープ	米、麦、サラダ油 砂糖	牛乳、鶏肉、いか、卵	玉ねぎ、にんじん、トマト、とうもろこし マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	597	17.9
24	火	麦入りご飯	牛乳	鶏肉の香味焼き もやしとにらのおひたし 韓国風味噌汁	米、麦、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、茎わかめ 豆腐、味噌、かつお節	しょうが、にんにく、もやし、にら にんじん、ねぎ	622	20.0
25	水	わかめご飯	牛乳	にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー 味噌汁	米、麦、ごま油、砂糖 サラダ油、じゃがいも	牛乳、豚肉、わかめ、卵、ツナ 味噌、油あげ、かつお節	にがうり、もやし、小松菜、にら、ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ	636	17.0
26	木	パンズパン	牛乳	セルフフィッシュバーガー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ミネストローネスープ	パンズパン、じゃがいも サラダ油、スパゲティ 砂糖、パン粉、小麦粉	牛乳、たら、豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ トマト、セロリ	598	18.8
★宇都宮市産	27	にまつなメニュー 麦入りご飯	牛乳	セルフ豚丼 小松菜とじゃこの炒めもの 冷奴	米、麦、サラダ油 砂糖 しらたき、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ ちりめんじゃこ、豆腐	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、小松菜 グリーンピース	640	19.9
30	月	麦入りご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆで野菜(手作りドレッシング) 味噌汁	米、麦、砂糖、ごま じゃがいも	牛乳、豚肉、わかめ、味噌 かつお節	しょうが、にんじん、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、もやし	626	18.5

※都合により献立が変更になる場合があります。

中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準

★宇都宮市産のねぎ、小松菜を使用します。

・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1～32.5g
・脂質 14.4～21.7g ・塩分 2.0g

平均値

638

19.7

24.8

2.2

9月の給食目標

正しい準備・配膳・片付けを再確認しよう

- 安全や衛生に気を付けて、準備・配膳をします。
- 当番以外は静かに待ちます。
- きちんと後片付けをします。

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、これから増えるかぜやコロナウイルスなどの感染症予防に有効な手段です。
毎日清潔なハンカチを持参し、食事前に必ず手を洗うようにしましょう。

