



9月の給食献立予定表



うつのみやしりつやなぎしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー	
			血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	
			(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・海産)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (月)	麦入りごはん 防災の日給食						こめ むぎ		640 kcal	
	牛乳		牛乳						23.6 g	
	イワシのおかか煮 防災の日	いわしのおかか煮※							17.7 g	
	切干大根のナムル 保存食材で作ったみそ汁	小町麩 みそ かつお節		にんじん ほうれん草	切干大根 だいこん 干しいたけ	ごま油		2.0 g		
2 (火)	メキシカンライス 牛乳の日給食	とり肉 紫いか		ブロッコリー	たまねぎ コーン 粒とうもろこし	こめ むぎ	サラダ油	621 kcal		
	牛乳		牛乳	にんじん	マッシュルーム グリンピース	カレー粉		24.2 g		
	トマトとカニカマのスープ	糸かまぼこ※		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		サラダ油	19.2 g		
	手づくり牛乳かん	粉寒天 牛乳			みかん	さとう	バニラアイス	2.1 g		
3 (水)	麦入りごはん					こめ むぎ		632 kcal		
	牛乳		牛乳					21.0 g		
	鶏肉の香味焼 野菜の和え物	とり肉			にんにく しょうが		一味	19.0 g		
	韓国風みそ汁	大豆ミート とうふ みそ	かつお節 茗わかめ	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま油 豆板醤	1.6 g		
4 (木)	切目入り米粉パン					米粉パン		682 kcal		
	セルフフィッシュバーガー(タルタルソース付)	白身魚フライ				タルタルソース	サラダ油	27.4 g		
	牛乳		牛乳					28.1 g		
	ゆで野菜 ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		サラダ油	2.1 g		
5 (金)	麦入りごはん					こめ むぎ		573 kcal		
	牛乳		牛乳					23.8 g		
	きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ					サラダ油	16.5 g		
	大豆もやしのキムチ とうがんスープ	とり肉 チキンピュロン		にら	大豆もやし もやし		キムチのたれ	1.8 g		
8 (月)	ゆかりごはん			ゆかり		こめ むぎ		567 kcal		
	牛乳		牛乳					23.4 g		
	五目厚焼玉子 ゴーヤチャンプルー	五目玉子焼		にがうり	もやし			17.4 g		
	ナスとインゲンのみそ汁	焼とうふ ベーコン オリーブソサ		さやいんげん	なす たまねぎ	さとう	ごま油	2.5 g		
9 (火)	手づくり赤飯 重陽の節句献立	ささげ				もち米 こめ	ごま塩	619 kcal		
	牛乳		牛乳					22.2 g		
	焼きニラまんじゅう 菊花入ごま和え	にらまんじゅう			ほうれん草 にんじん	さとう	すりごま	11.8 g		
	菊のすまし汁(白身魚入)	ホキ とうふ 菊かまぼこ かつお節		ほうれん草 にんじん	きく もやし	でん粉		1.9 g		
10 (水)	麦入りごはん					こめ むぎ		631 kcal		
	牛乳		牛乳					22.8 g		
	サワラの甘酢炒め わかめスープ	サワラ サケボール	にんじん ビーマン 赤ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ		でん粉 さとう	サラダ油	20.5 g		
		生わかめ	にんじん	えのき たまねぎ		いりごま		2.0 g		
11 (木)	はちみつパン					はちみつパン		614 kcal		
	牛乳		牛乳					26 g		
	ほうれん草ののりいっぱいサラダ	もみのり	ほうれん草 にんじん	もやし		ごま油		20.2 g		
	鶏のカチャトーラ	とり肉	バター トマト バセリ にんじん バジル	にんにく しめじ たまねぎ エリンギ	小麦粉 ニョッキ	サラダ油		2.0 g		
12 (金)	麦入りごはん 敬老の日給食					こめ むぎ		585 kcal		
	牛乳		牛乳					27.9 g		
	赤魚粕漬 野菜のにんにく醤油和え	メヌケ		にんじん	もやし キャベツ にんにく	ごま油		15.4 g		
	五目煮豆	大豆 ぶた肉 さつま揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく ざらめ		1.6 g		
15 (月)	敬老の日									

ひづけ 日付		こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー	kcal
			血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質	(g)
			(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ 海藻)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)	脂質	(g)
16 (火)	麦入りごはん	旭学校園統一献立					こめ むぎ		610	kcal
	牛乳							23.3	g	
	鶏キムチ炒め		とり肉	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ	さとう やなぎの葉の素 サラダ油		18.7	g	
	トックスープ		ぶた肉 凍結卵	わかめ	にんじん	干しいたけ たまねぎ	トック	2.1	g	
17 (水)	しらすわかめごはん		しらす干し	わかめご飯の素		こめ むぎ	白ごま	645	kcal	
	牛乳							24.8	g	
	鮭とチーズのカツ	鮭とチーズのカツ					サラダ油	22	g	
	からし和え			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし		粉からし	2.8	g	
18 (木)	豆腐と玉ねぎのみそ汁		油揚げ とうふ かつお節 みそ		たまねぎ					
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	とり肉 大豆ミート		にんじん	しょうが えのき	こめ むぎ	でん粉 ごま油	556	kcal	
	牛乳				たまねぎ			22.3	g	
	中華風スープ	かまぼこ 錦糸玉子	チンゲン菜 にんじん	キャベツ			1.9	g		
19 (金)	袋麺(うどん)	お彼岸献立					うどん		588	kcal
	セルフきつね汁		油揚げ 生揚げ かつお節	にんじん	たまねぎ ねぎ	しらたき さとう でん粉		22.2	g	
	牛乳							13.0	g	
	さっぱり和え			きざみのり	こまつな	キャベツ もやし		1.9	g	
22 (月)	おはぎ					おはぎ				
	朝焼きコッペパン					コッペパン		585	kcal	
	牛乳							27.2	g	
	チリコンカン	大豆 とり肉 大豆ミート	ブロッコリー にんじん グリンピース トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム	11°刊の素 サラダ油 11°カナー		19.0	g		
23 (火)	ゆで野菜			にんじん こまつな	キャベツ もやし			2.3	g	
	県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト							
	秋 分 の 日									
	24 (水)	LRT黒チャーハン	LRT 2周年 お祝い給食	ぶた肉 ウィナー	にら	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	黒ソース	639	kcal
牛乳					とうもろこし かんぴょう	焼きそばの粉	サラダ油	24.1	g	
かみなり汁(卵なし)		とり肉 とうふ かつお節		にんじん	たまねぎ ねぎ	こんにゃく でん粉	ごま油	2.1	g	
梨					なし					
25 (木)	カレーライス	10円カレーの日給食	牛肉	粉チーズ 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	サラダ油	639	kcal	
	牛乳				じゃがいも	カレールー	19.6	g		
	海藻サラダ		海藻サラダ	にんじん	キャベツ コーン もやし	手づくりドレッシング	2.3	g		
26 (金)	玄米入りごはん	太々神楽給食				こめ もち玄米		594	kcal	
	牛乳							22.9	g	
	焼魚(鰯塩焼)		サワラ					15.1	g	
	冬瓜のゴマ酢あえ			にんじん	とうがん きゅうり コーン	さとう	すりごま	1.3	g	
29 (月)	紅白すまし汁		とうふ はんぺん 菊かまぼこ かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ					
	抹茶豆乳プリン					お茶プリン				
	麦入りごはん					こめ むぎ		624	kcal	
	牛乳							25.5	g	
30 (火)	鶏肉のバーベキューソースがけ		とり肉	アップルソース しょうが にんにく レモン汁 たまねぎ	さとう		20.5	g		
	ピーマンのじゃこ炒め	ちりめんじゃこ 焼ちくわ	ピーマン 黄ピーマン にんじん		さとう	サラダ油	2.2	g		
	切干大根のみそ汁	みそ かつお節	にら にんじん	切干大根 たまねぎ						
	麦入りごはん					こめ むぎ		632	kcal	
30 (火)	牛乳							25.5	g	
	いわしの梅じょうゆ煮	いわし						16.0	g	
	きゅうりとかぶのキムチ和え		にんじん	きゅうり かぶ しょうが にんにく	11°カナー一味 ラー油 ごま油		1.8	g		
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶた肉	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	サラダ油				

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数

20 回

(米飯16回 県産小麦パン2回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」

よい食べ方をしよう

食事マナーを守った食べ方
栄養バランスの整った食べ方を身につけよう

「給食食材の放射性物質検査結果」

築瀬小で7月1日に給食用食材である「築瀬小教材園産 じゃがいも」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素ともの検出でしたのでお知らせいたします。□

中学年一食あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g