



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょう			エ ネ ル ギ ー た ん ば く し つ
			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち ょう し を と の え る	
30	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			655 20.8 19.0
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレーウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		パンサンスウ	りょくとうはるさめ あぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん もやし	
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		623 25.4 19.3
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		
		もやしのナムル	さとう あぶら ごま		もやし にんじん にら	
		みそしる		かつおぶし こんぶ みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ	
3	火	スパゲティー ミートソース	スパゲティー あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいずミート チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	625 26.1 17.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		かいそうサラダ (てづくりごまふうみドレッシング)	あぶら さとう	かいそうミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく	
4	水	むぎいりごはん	こめ むぎ			607 24.0 19.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ビーマン	
		ちんげんさいとうふのスープ	でんぶん あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
5	木	くろパン チーズスプレッド	パン	チーズ		636 26.7 20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とりにくとじゃがいものケチャップあえ	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		611 26.4 16.9
		もろのわふうマリネ	でんぶん あぶら	もろ		
		おひたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		どさんこじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		611 22.1 20.5
		ネギしおこうじチキン	こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ	
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		なめこじる		かつおぶし こんぶ みそ とうふ わかめ	なめこ ねぎ	
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		635 25.0 18.0
		ポークしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	
		にらとはるさめのいためもの	あぶら りょくとうはるさめ さとう	だいずミート たまご	しょうが にんじん しいたけ にら	
		とうふのちゅうかスープ	でんぶん あぶら	とうふ わかめ たまご	ねぎ	
11	水	むぎいりごはん (セルフかきあげどん)	こめ むぎ こむぎこ あぶら		たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく	607 19.5 19.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	
		わふうとうがんスープ	でんぶん	とりにく かつおぶし こんぶ こぼしら	とうがん しいたけ ねぎ しょうが	
12	木	パンズパン (セルフハンバーガー)	パン さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	611 24.9 19.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい (わふうドレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		672 25.9 23.4
		いわしのカリカリフライ	こめこ じゃがいも でんぶん あぶら	いわし		
		ゴーヤーチャンプルー	あぶら さとう	ベーコン とうふ たまご	もやし ゴーヤー	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	たまねぎ こまつな	

＜9月の給食目標＞		小学校（中学年）1人1回あたりの 学校給食摂取基準		今月の平均			
かかりやとうばんにきょうりよくしよう！		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
※都合により献立を変更することがあります。		650kcal	21.1g～32.5g	14.4g～21.6g	627kcal	25.2g	19.6g
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく質 ししつ	
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちようしきをとのえる		
17	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		634 26.3 17.6	
		にしんのてりやき	さとう	にしん			
		ごまあえ	さとう ごま		もやし にら にんじん		
		みそけんちんじる	あぶら じゃがいも	あぶらあげ どうふ かつおぶし こんぶ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ		
		おつきみゼリー	ゼリー				
18	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		618 27.6 16.3	
		ぶたにくのしょうがやき	あぶら	ぶたにく	しょうが		
		おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん		
		すましじる	はなふ	ゆば こんぶ	えのき こまつな ねぎ		
19	木	こめこパン りゅうにゅう	こめこパン	りゅうにゅう		600 28.3 25.2	
		チリコンカン	あぶら	だいずミート ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト		
		ブレーンオムレツ		たまご			
		ゆでやさい（イタリアンドレッシング）	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン		
20	金	むぎいりごはん（セルフぶたどん）	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが いとこん ねぎ えだまめ	620 24.8 17.0	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう			
		せんべいじる	あぶら かやきせんべい	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ		
24	火	むぎいりごはん	こめ むぎ			601 25.1 19.8	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう			
		ブルコギふういためもの	あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし にら		
		はるさめちゅうかスープ	りよくとうはるさめ てんぷん あぶら	ベーコン たまご	にんじん たけのこ ねぎ きくらげ		
25	水	ごこくごはん りゅうにゅう	こめ おおむぎ もちきび もちあわ アマランサス ごま	りゅうにゅう		629 28.3 18.3	
		さばのこうしんやき	さとう あぶら	さば	にんにく		
		やさいのちゅうかあえ	さとう ごま あぶら		もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん		
		まろやかみそじる		あぶらあげ こうやどうふ みそ かつおぶし こんぶ どうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにやく かんぴょう ねぎ こまつな		
26	木	パンズパン （コロッケバーガーとフィッシュバーガーのセレクト）	パン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	ばさ ぶたにく	たまねぎ	690 23.9 26.3	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう			
		ゆでやさい（たまねぎドレッシング）	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり		
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト		
27	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			650 27.3 20.2	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう			
		すどり	てんぷん あぶら さとう	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン あかパブリカ		
		ちゅうかふうわかめスープ	りよくとうはるさめ ごま あぶら	ベーコン わかめ	にんじん ねぎ		
30	月	ナン キーマカレー	ナン あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいずミート ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	621 24.7 19.5	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう			
		ゆでやさい（しおちゅうかドレッシング）	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		





9月は「小松菜給食」！

9月と10月は宇都宮市産トマトの入荷見込み量が少ないため、9月13日（金）に宇都宮市産の小松菜を使った「小松菜給食」が登場します！
昆布と鰹節で丁寧に引いた出汁に宇都宮市産のフレッシュな小松菜の他、じゃが芋・玉葱・油揚げの入ったお味噌汁です！
お楽しみに！！



9/27の「すとり」って?!

平仮名だとわかりにくいのですが、漢字で書くと「酢鶏」です。「酢豚」の鶏肉バージョンです。
鶏肉といろいろな野菜がたっぷり入り、酸味を抑えた味付けなので、とても食べやすくなっています。
お楽しみに！！




