



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー た ん ぼ く し つ え ん ぶ ん
				エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち や う し を と の え る	
29	金	むぎいりごはん チキンカレー		こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	639 25.0 20.1 2.4
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		かいそうサラダ (わふうドレッシング)			かいそう	キャベツ にんじん コーン	
		ソーダアイス		アイス			
1	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		638 23.7 19.9 1.7
		とりにくのバーベキューソース		さとう	とりにく	しょうが にんにく ねぎ りんご	
		くきわかめとキャベツのいためもの		ごまあぶら ごま	わかめ	キャベツ えのき	
		みそしる			かつおぶし こんぶ みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
2	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	宮 っ 子 ラ ン チ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		616 25.0 15.3 2.5
		ぎょうざロール		こむぎこ	ぶたにく	にら たまねぎ	
		にらとはるさめのいためもの		はるさめ サラダあぶら	ぶたにく たまご	にら たまねぎ にんじん えのき しょうが	
		こまつなとうふのスープ			とうふ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん	
3	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	切 り 干 し 知 大 ろ 根 の	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		534 25.4 19.7 2.1
		もろのわふうマリネ		でんぶん サラダあぶら	モロ	たまねぎ	
		おひたし		ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		きりぼしだいこんのにつけ		サラダあぶら さとう	さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	
4	木	パン きなこクリーム		パン	だいず		590 26.8 13.4 1.9
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		チリコンカン		サラダあぶら	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		サラダあぶら さとう		キャベツ にんじん こまつな	
5	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ど う が ん の 食 べ 物 ?	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		615 24.3 17.8 2.2
		ぶたにくのしょうがやき		サラダあぶら	ぶたにく	しょうが もやし	
		とうがんのごま酢あえ		ごま さとう		とうがん にんじん きゅうり コーン	
		みそしる		じゃがいも	かつおぶし こんぶ わかめ みそ	たまねぎ こまつな	
8	月	メキシカンライス		こめ むぎ サラダあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース	641 26.2 19.6 2.1
		ぎゅうにゅう		こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ	
		トマトとたまごのスープ		あぶら	たまご ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん	
		ラムネゼリー		ゼリー			
9	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		645 23.7 19.3 2.1
		あじフライ		こむぎこ パンこ サラダあぶら	あじ		
		からしあえ				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		みそしる			かつおぶし こんぶ わかめ みそ あぶらあげ	もやし	
10	水	セルフぶたどん	豚 肉 で 夏 の 疲 れ を と ろ う	こめ むぎ サラダあぶら しらたき	ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース	691 28.1 25.5 2.3
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		あつやきたまご			たまご		
		おひたし		ごま		キャベツ もやし にんじん	
11	木	パン いちごジャム		パン ジャム			652 28.6 18.2 1.6
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		とりにくのカチャトーラ		でんぶん こむぎこ サラダあぶら	とりにく	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ パセリ	
		キャベツのスープ			ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
12	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		683 19.3 18.9 2.0
		しろみずかなののてりやき		さとう	イナダ		
		きゅうりのキムチあえ		ごまあぶら		きゅうり もやし にんにく しょうが	
		しおにくじゃが		じゃがいも しらたき サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ えだまめ にんにく	

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
				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とのえる	
16	火	ひきにくとやさいのあんかけどん		こめ むぎ ごま油 でんぶん	ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき	643 23.9 19.7 2.1
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		こんさいのすましじる		でんぶん	かつおぶし あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	
		いちごゼリー		ゼリー			
17	水	むぎいりごはん ギゅうにゅう	秋の 味覚 さん ま	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		709 26.3 24.2 2.4
		さんまのかばやき		あぶら でんぶん さとう	さんま	しょうが	
		しおこんぶあえ		ごまあぶら	こんぶ	こまつな キャベツ にんじん	
		せんべいじる		かやきせんべい サラダあぶら こんにやく	とりにく あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
18	木	くろパン ギゅうにゅう	特 A 日 課	パン こくとう	ぎゅうにゅう		553 30.3 16.5 2.5
		とりにくのハーブやき			とりにく		
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん	
		BLTスープ		でんぶん	ベーコン たまご	レタス トマト	
19	金	むぎいりごはん ギゅうにゅう	特 A 日 課	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		575 23.6 16.0 2.6
		ぶたキムチいため		サラダあぶら	ぶたにく	にら キャベツ しいたけ にんじん	
		トックスープ		トック	とりにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	
		ふりかけ		ごま	のり		
22	月	むぎいりごはん ギゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		632 23.5 20.7 2.0
		とりにくのこうみやき			とりにく	にんにく しょうが	
		もやしとにらのおひたし				もやし にら にんじん	
		かんこくふうみそしる		ごまあぶら ごま	ぶたにく わかめ かつおぶし とうふ	にんじん もやし ねぎ	
24	水	わかめごはん ギゅうにゅう		こめ むぎ	わかめ ギゅうにゅう		619 23.7 15.5 2.5
		しゅうまい		こむぎこ	ぶたにく		
		ナムル		ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	
		みそしる		じゃがいも	あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな	
25	木	セルフセレクトバーガー	セ レ ク ト 給 食	パン			605 24.0 19.6 2.6
		(メンチカツまたはフィッシュ・ボイルキャベツ)		サラダあぶら パンこ	(ぶたにく) (スケソウダラ)	キャベツ	
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		ミネストローネスープ		マカロニ じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト	
26	金	ミートソーススパゲッティ		スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリンピース	674 27.9 21.7 2.2
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		こんにやくサラダ (てづくりドレッシング)		こんにやく ごまあぶら		キャベツ コーン	
		とちぎけんさんヨーグルト			ヨーグルト		
29	月	むぎいりごはん ギゅうにゅう	き の こ の 知 榮 ろ 養 う を	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		608 23.6 14.9 2.5
		ハンバーグ			ぶたにく とりにく		
		わふうきのソース		サラダあぶら さとう		だいこん しめじ えのき まいたけ	
		まろやかみそしる		こんにやく	とうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
30	火	むぎいりごはん ギゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		670 27.4 21.0 2.5
		とりにくのかわりみそやき		さとう	とりにく みそ	にんにく	
		ゆでやさい あおじそドレッシング				キャベツ にんじん もやし コーン	
		ひじきとだいずのもの		こんにやく サラダあぶら	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん	

※献立は、都合により変更する場合があります。

<9月の給食目標>

かかりやとうばんにきょうりよくしよう！

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
たんぱく質 21.1g~32.5g
脂質 14.4g~21.6g

今月の平均

エネルギー 630kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 18.9g
塩分 2.2g



9/2 宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは、わたしたちの住む宇都宮市の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる献立です。今月の宮っ子食材は、【にら】です。宇都宮産のにらを使った炒め物と宇都宮といえはのぎょうざ、そして宇都宮産の小松菜・玉ねぎが入ったスープと宇都宮尽くしの献立です。