

8・9月 こんだてよいひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	たんぱく質 (たんぱく質) たんぱく質	お も な ざ い り ょ う				ちょうみりょう
			あかのしよくひん ちやにくになる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	きいろのしよくひん ちからやねつのもとになる		
29 (金)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたのしょうがいため とうがんのごまざる あえ みそしる おさかなふりかけ	639 28.5 20.4 1.8	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ おさかなふりかけ	たまねぎ どうがん にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	ごめ むぎ さとう すりごま	しょうゆ みりん す かつおだし	
1 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのゴマみそやき きのことわかめのわふうあえ ごもくきんぴら	668 26.8 23.2 1.8	ギョウにゅう とりにく みそ わかめ さつまあげ ぶたにく	まいたけ しめじ しいたけ とうもろこし ごぼう れんこん にんじん	ごめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら	しょうゆ みりん す	
2 (火)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかかに きゅうりのキムチあえ にくじゃが	677 25.9 19.9 1.7	ギョウにゅう いわし ぶたにく かつおぶし	だいずもやし にら にんじん たまねぎ グリンピース	ごめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら しらたき	しょうゆ しお さけ キムチのもと	
3 (水)	☆コッペパン チョコクリーム ギョウにゅう とりのカチャトーラ キャベツのスープ れいとらパン	649 27.3 22.5 2.4	ギョウにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パイナップル	コッペパン サラダあぶら チョコクリーム	しお しろワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ	
4 (木)	☆むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう ひややっこ だししょうゆ こまつなとじゃこのいためもの	592 23.9 17.7 1.2	ギョウにゅう ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	ごめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ こんぶだししょうゆ	
5 (金)	☆むぎいりごはん セルフかきあげどん ギョウにゅう からしあえ いなかじろ	687 22.3 24.0 2.0	ギョウにゅう とりにく みそ とうふ	キャベツ もやし たまねぎ	ごめ むぎ サラダあぶら ごま こんにゃく こむぎこ	しょうゆ みりん かつおだし からし	
8 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウぎロール にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	644 24.2 19.2 2.0	ギョウにゅう とりにく とうふ わかめ ぶたにく たまご	にら えのき たまねぎ ねぎ	ごめ むぎ こむぎこ はるさめ パンこ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープのもと コンソメ	
9 (火)	くりおこわ ギョウにゅう とりにくのからあげ ごまざる あえ みそしる	688 27.9 23.6 2.6	ギョウにゅう とりにく みそ	くり キャベツ しめじ いんげん たまねぎ	もちめ さとう でんぶん	しお さけ しょうゆ す かつおだし	
10 (水)	☆スバゲティー ミートソース ギョウにゅう こんにゃくサラダ フローズンヨーグルトアイス	690 29.8 19.3 2.0	ギョウにゅう とりにく	にんじん おろしにんにく グリンピース オレガノ	スバゲティー ごむぎこ こんにゃく フローズンヨーグルトアイス	あかワイン ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ す しお	
11 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう モロのごうみやき いそべあえ いりどうふ	617 32.7 16.1 1.7	ギョウにゅう モロ のり とうふ とりにく	にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ	ごめ むぎ さとう サラダあぶら	しょうゆ す みりん しちみつとうらし	
12 (金)	☆わかめごはん ギョウにゅう ハンバーグ ゴーヤチャンプルー みそしる	695 28.5 22.5 2.9	ギョウにゅう わかめ ぶたにく とりにく たまご まぐろツナ あぶらあげ みそ とうふ	ゴーヤ こまつな たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	ウスターソース ケチャップ しお こしょう かつおだし あかワイン	
15 (月)	けいろうのひ						
16 (火)	☆メキシカンライス ギョウにゅう トマトとたまごのスープ くらごまプリン	629 24.7 24.5 1.9	ギョウにゅう いか とりにく たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	ごめ むぎ サラダあぶら くらごまプリン	しお コンソメ カレーこ こしょう	
17 (水)	☆ごめこパン ギョウにゅう チリコンカン プレーンオムレツ ゆでやさ	629 28.1 30.1 2.5	ギョウにゅう だいず ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ キャベツ トマト とうもろこし マッシュルーム	ごめこパン サラダあぶら	あかワイン ウスターソース しお こしょう コンソメ カンショオシャレンソース コーンクリームドレッシング	
18 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたとあけなすいため ワンタンスープ ピーチゼリー	682 25.5 21.4 1.7	ギョウにゅう あかみそ ぶたにく とりにく	なす にんじん こまつな たまねぎ ピーマン ねぎ	ごめ むぎ サラダあぶら ごめこワンタン さんおんとう ピーチゼリー	さけ しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと しお こしょう	
19 (金)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ポークしゅうまい かふうサラダ マーボーどうふ	682 29.2 19.5 1.8	ギョウにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ほうれんそう にんじん おろしにんにく たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ はるさめ こむぎこ ざらめ	しょうゆ す さけ トウバンジャン オイスターソース	
22 (月)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう とりのBBQソースかけ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	692 26.6 25.9 2.2	ギョウにゅう とりにく ぶたにく とうふ きわわかめ みそ	たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ しょうが	ごめ むぎ でんぶん さとう すりごま	ウスターソース かんこくナムルドレッシング かつおだし トウバンジャン	
23 (火)	しゅうぶんのひ						
24 (水)	☆パンズパン セルフフィッシュバーガー ギョウにゅう ポイルキャベツ ミネストローネ	650 27.0 19.0 2.3	ギョウにゅう タラ ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	パンズパン じゃがいも パンこ	ちゅうのうソース ウスターソース コンソメ こしょう	
25 (木)	☆むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ ミニフィッシュ	678 25.9 19.8 2.0	ギョウにゅう とりにく いりこ わかめ とさかめり ぶのり	たまねぎ グリンピース キャベツ	ごめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	カレーうどん ウスターソース ケチャップ イタリアンドレッシング	
26 (金)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため トックスープ フルーツあんじんふうプリン	645 24.7 19.4 2.4	ギョウにゅう ぶたにく とりにく たまご	にら しいたけ ちんげんさい	ごめ むぎ サラダあぶら フルーツあんじんふうプリン	キムチのもと しょうゆ トウバンジャン コンソメ とりガラスープのもと	
29 (月)	☆むぎいりごはん ひきにくとやさしいあんかけどん ギョウにゅう こんさいのすましじろ アセロラゼリー	639 25.7 17.4 1.9	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ えのき ごぼう	ごめ むぎ ごまあぶら こんにゃく アセロラゼリー	しょうゆ みりん さけ かつおだし しょうゆ しお	
30 (火)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう きだいのフライ ゆでやさ いみそしる	647 25.9 20.1 2.0	ギョウにゅう きだい あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	ごめ むぎ こむぎこ サラダあぶら	しお こしょう かつおだし ちゅうのうソース ウスターソース ゆずしょうゆドレッシング	

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

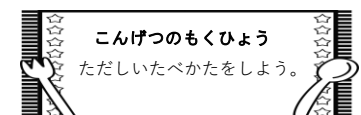
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5
8・9月平均値	658	26.7	21.2	352	107	3.1	3.0	239	0.59	0.52	30	2.0	4.2

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
きゅうり (若手県花巻市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。

8・9月 なす ピーマン じゃがいも きゅうり



☆地域学校園統一献立 8/29(金) 9/2(火) 3(水) 4(木) 5(金) 10(水) 12(金) 17(水) 22(月) 24(水) 25(木) 26(金) 30(火)