

9 月 給食献立予定表

小学校 栃木市立西方小学校給食

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g		からだをつくるものになる (あかのしょくひん)		からだのちょうしをととえる (みどりのしょくひん)		エネルギーのもとになる (きいろのしょくひん)	
				たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	ごはん 	685	24.4	16.6	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ もやし	ごはん	サラダあぶら
		ワンタンスープ						にんじん	しょうが にんにく	ワンタン	ごまあぶら
		レモンジュレ						にら	みかん パイン	でんぶん	ごま
									レモンかじゅう		さとう
4	月	ごはん (おやこどん) 	635	27.9	18.7	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	みつば	たまねぎ	ごはん	サラダあぶら
		やさいのうめかつおあえ				こおりとうふ		こまつな	しいたけ		さとう
		いなかじる				あぶらあげ みそ		ねりうめ	だいこん ごぼう		
						かつおぶし		にんじん	ねぎ		
5	火	まるパン (チキンたつたサンド) 	640	25.7	26.6	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	まるパン	サラダあぶら
		ゆでやさい				ベーコン			しょうが にんにく	じゃがいも	タルタルソース
		ようふうたまごスープ				たまご			たまねぎ セロリー		
6	水	ごはん 	634	24.8	18.7	だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごはん	サラダあぶら
		たちうおのしおレモンやき				あぶらあげ	ひじき		えのき	じゃがいも	さとう
		だいすのいそに				たちうお			たまねぎ		
		えのきとキャベツのみそしる				みそ			レモンかじゅう		
7	木	コッペパン (ホットドック) 	555	22.5	18.7	フランク	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	コッペパン	サラダあぶら
		キャベツとコーンのソテー				とりにく			コーン たまねぎ	マカロニ	
		マカロニスープ							セロリー		
		れいとうパイン							パイン		
8	金	★ごはん★ (カツカレー) 	653	20.3	18.0	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	サラダあぶら
		こんにゃくサラダ						トマトケチャップ	キャベツ	じゃがいも	カレールウ
									コーン	こむぎこ	ごまあぶら
										パンこ	さとう
11	月	オムライス 	662	22.6	18.7	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	サラダあぶら
		フレンチポテト				たまご		トマトケチャップ	マッシュルーム	じゃがいも	
		やさいスープ				ベーコン		グリーンピース	キャベツ	+	
12	火	コッペパン (とちぎしさんいちごジャム) 	645	21.8	20.8	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ なす	コッペパン	サラダあぶら
		なすとトマトのミートスパゲティ					なまクリーム	トマトケチャップ	もやし コーン	スパゲティ	ごまあぶら
		こまつなとコーンのサラダ						こまつな	いちごかじゅう		オリブオイル
		とちすけかぼちゃアイス						パセリ	かぼちゃ		さとう
13	水	ごはん 	680	25.2	18.7	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	ごはん	サラダあぶら
		にくじゃが				とうふ	わかめ	きぬさや	キャベツ	じゃがいも	さとう
		とうふサラダ				あぶらあげ			たまねぎ		
		だいこんのみそしる				みそ			だいこん ごぼう		
14	木	コッペパン (チョコクリーム) 	662	26.9	20.7	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	サラダあぶら
		きのこうどん				あぶらあげ	のり	ほうれんそう	しいたけ ねぎ	うどん	ごま
		ちくわのいそべあげ				ちくわ			しめじ まいたけ	こむぎこ	さとう
		ごまあえ							もやし	でんぶん	
15	金	ごはん 	665	22.8	19.9	かつお	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	えのき	ごはん	サラダあぶら
		かつおのりょうしあげ				あぶらあげ		こまつな	たまねぎ	こむぎこ	
		ほうれんそうとえのきのあえもの				みそ			ブドウかじゅう	パンこ	さとう
		みそしる								じゃがいも	
		ぶどうのフル									
19	火		運動会代休のため、給食はありません。								
20	水	ごはん 	573	24.3	13.2	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ	ごはん	サラダあぶら
		あつやきたまご				たまご		にんじん	たまねぎ	でんぶん	さとう
		いとかまぼこのすましじる				みそ		ほうれんそう	しょうが にんにく		
						いとかまぼこ			しめじ えのき		
21	木	はちみつパン 	566	24.1	24.1	とりにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー	キャベツ	はちみつパン	サラダあぶら
		とりにくのチーズやき				ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ	でんぶん	さとう
		フロッコリーのサラダ						トマト	コーン		
		トマトスープ									
22	金	ごはん 	645	25.4	18.9	ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごはん	サラダあぶら
		ししゃもフライ				とりにく	こんぶ		なめこ	こむぎこ	さとう
		ごもくまめ				みそ			ねぎ	パンこ	
		なめこのみそしる				だいす					
						とうふ					
						さつまあげ					
25	月	ごはん 	676	20.1	22.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	サラダあぶら
		かきあげどん				とうふ	のり	しゅんぎく	ごぼう	こむぎこ	さとう
		いそかあえ				みそ		こまつな	もやし ねぎ	じゃがいも	
		とんじる							だいこん		
26	火	バターロール 	575	23.5	21.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しいたけ	バターロール	サラダあぶら
		ハンバーグきのこソース				とりにく	なまクリーム	かぼちゃ	しめじ コーン	でんぶん	さとう
		キャベツとコーンのサラダ						パセリ	キャベツ	ベジタブルソース	ごまあぶら
		パンブキンポタージュ							たまねぎ	こむぎこ	
27	水	ごはん 	688	23.3	21.7	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが	ごはん	サラダあぶら
		かきあげどん				あぶらあげ	かいそう	にんじん	キャベツ	さつまいも	さとう
		かんぴょうのみそしる				みそ			きゅうり	でんぶん	さとう
									かんぴょう	ごま	ごまあぶら
28	木	コッペパン (ツナサンド) 	695	25.4	28.8	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	サラダあぶら
		もやしのサラダ				ベーコン		パセリ	きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら
		クラムチャウダー				あさり			コーン	ベジタブルソース	さとう
		ミルメーク							もやし	ミルメーク	
29	金	きのこごはん 	636	28.8	14.4	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	ごはん	サラダあぶら
		さけのしおやき				さけ		こまつな	えのき しめじ	じゃがいも	さとう
		ごまじる				あぶらあげ			ごぼう だいこん	ごま	
									ねぎ みかん		

※下線付きの食材は、栃木・西方地域産または栃木県産を使用する予定です。
※食材の入荷状況により、献立の一部を変更することがあります。



	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
学校給食摂取基準	640	24.0	17.8~21.3
9月の平均栄養量	640	24.3	20.2

9月9日(土)は西方中学校、9月16日(土)は西方小、真名子小学校の運動会ですね。開催日の早い中学校に合わせて、【運動会応援献立】を提供します。
暑い中の運動会になるかと思いますが、全力を出し切って、頑張ってください。給食室からも応援しています。

