

9 月 分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日 付	献 立 名	小学部				中・高等部				お も な さ い り よ う		
		中・高等部				中・高等部				中・高等部		
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	おおくなる	すつきりする	ちからがでる
2 (月)	ポークカレーライス コンソメスープ コーンサラダ ぶどうゼリー 牛乳	607	21.7	20.7	2.5	809	27.4	24.7	3.2	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ トマト にんにく もやし ほうれんそう しいたけ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 ゼリー
		523	20.0	16.9	1.9	764	29.4	23.9	2.7	油揚げ いわし 牛乳 かつお節	ごぼう にんじん えのきたけ しめじ	こめ むぎ さといも ゼリー
3 (火)	麦ご飯 いものこ汁 いわしのおかか煮 からしあえ ラ・フランスゼリー 牛乳	589	23.9	19.2	1.6	797	31.2	23.6	2.2	あさり 牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ピーマン	こめ じゃがいも サラダ油 プリン
		530	18.3	19.8	1.8	743	23.3	25.0	2.3	とうふ ぶた肉 まぐろ 牛乳	だいこん ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油
4 (水)	ご飯 クラムチャウダー とり肉と野菜のガーリックソテー トマトオムレツ プリン 牛乳	584	24.0	20.7	1.7	788	31.1	25.1	2.2	わかめ とうふ ヨーグルト ぶた肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく	こめ サラダ油 ごま ごま油
		566	21.1	18.2	2.2	760	26.8	21.8	2.8	ベーコン ぶた肉 チーズ 牛乳	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム パセリ もも缶詰	こめ じゃがいも
9 (月)	ご飯 コンソメスープ 煮こみハンバーグ チーズポテト 桃缶 牛乳	564	23.0	18.0	1.7	772	30.5	22.2	2.2	とうふ 牛乳 あじ	ほうれんそう しめじ たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま油 ゼリー
		607	22.8	21.3	2.0	803	28.8	25.5	2.5	たまご ぶた肉 牛乳	ねぎ どうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが	こめ でん粉 ごま油 サラダ油 ゼリー
11 (水)	ご飯 卵いりコーンスープ はっぼうさい 肉だんごのあまずあん りんごゼリー 牛乳	536	22.9	15.3	1.8	746	33.9	18.7	2.4	ベーコン とり肉 ミックスビーンズ 牛乳	トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	こめ マカロニ じゃがいも さとう サラダ油
		581	28.2	17.6	2.4	766	36.2	20.1	3.1	ぶた肉 とうふ もろ かいそう ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ さとう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく サラダ油 ごま油 さとう
13 (金)	＜十五夜献立＞ ご飯 けんちん汁 うさぎ型ハンバーグ いり卵サラダ 月見ゼリー 牛乳	588	24.4	21.1	1.8	803	31.9	26.3	2.3	とり肉 とうふ たまご ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん だいこん キャベツ きゅうり	こめ サラダ油 ゼリー さといも
		538	22.1	18.0	2.1	775	28.7	24.1	2.9	とり肉 ベーコン 牛乳 たまご	しめじ まいたけ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ	サラダ油 こめ むぎ パン粉 じゃがいも 小麦粉 パンナコッタ
18 (水)	きのこピラフ コンソメスープ カレーコロッケ せんキャベツ パンナコッタ 牛乳	570	21.7	19.4	1.8	785	28.7	24.1	2.3	ぶた肉 牛乳 油揚げ	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし 夏みかん缶	こめ ごま油 じゃがいも さとう
		583	23.3	20.6	2.1	777	29.4	24.6	2.7	ぶた肉 たまご とうふ ひよこ豆 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ほうれんそう キャベツ ブロッコリー	こめ サラダ油 でん粉
20 (金)	＜B小リクエスト献立＞ ご飯 はるさめスープ とり肉のから揚げ 温野菜サラダ みかんクレープ 牛乳	612	24.5	22.4	1.6	812	32.9	26.2	2.1	とり肉 牛乳	たけのこ ほうれんそう にんにく ブロッコリー かぼちゃ にんじん	こめ でん粉 はるさめ クレープ サラダ油
		555	23.5	20.2	2.5	740	31.8	26.3	3.5	とり肉 牛乳 たまご まぐろ	きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	パン さつまいも サラダ油 さとう ジャム
24 (火)	コッペパン とちおとめジャム さつまいものシチュー オムレツ ツナサラダ 牛乳	552	25.0	17.6	1.9	738	32.8	20.4	2.3	たまご さつま揚げ ます ヨーグルト 牛乳	こまつな ねぎ れんこん にんじん	こめ むぎ さとう しらす サラダ油 ごま油
		574	23.5	20.1	1.9	788	30.5	24.9	2.4	ぶた肉 とうふ 牛乳	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ねぎ	こめ ごま油 さとう でん粉 サラダ油 プリン
27 (金)	ご飯 ちゅうかスープ マーボー豆腐 ぎょうざ フルーツ杏仁プリン 牛乳	566	21.0	20.2	1.4	752	26.3	24.0	1.8	とうふ 牛乳 ぶた肉	ほうれんそう しいたけ なす ピーマン にんじん かぼちゃ パイン缶詰	こめ むぎ サラダ油 さとう はちみつ
		566	21.0	20.2	1.4	752	26.3	24.0	1.8	とうふ 牛乳 ぶた肉	ほうれんそう しいたけ なす ピーマン にんじん かぼちゃ パイン缶詰	こめ むぎ サラダ油 さとう はちみつ
30 (月)	麦ご飯 すまし汁 ぶた肉となすのみそ炒め かぼちゃのはちみつ煮 パイン缶 牛乳	566	21.0	20.2	1.4	752	26.3	24.0	1.8	とうふ 牛乳 ぶた肉	ほうれんそう しいたけ なす ピーマン にんじん かぼちゃ パイン缶詰	こめ むぎ サラダ油 さとう はちみつ

＜地場産物活用献立＞

栃木県産の米、牛乳、豚肉、なす、ほうれん草、しいたけ



一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	5 7 0 kcal	7 8 0 kcal
たんぱく質	2 4 . 2 g	3 3 . 2 g
脂質	1 5 . 8 g	2 1 . 6 g
塩分	2 g 未満	2 . 5 g 未満