

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
9 月分 給食献立予定表

栃木県立宇都宮商業高等学校

日 付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2 (月)	非常食 (安心米) オムレツ 牛乳 豚汁 ヨーグルト	878 40.0 26.9 3.6
3 (火)	麦ご飯 ハンバーグきのこソース 牛乳 ほうれん草ソテー みそ汁 シークワーサーゼリー	840 30.1 26.7 3.0
4 (水)	麦ご飯 豚肉のプルコギ風 トマトカレー煮 野菜スープ 牛乳 オレンジ	890 30.9 26.0 2.6
5 (木)	サラダうどん 鶏肉天ぷら 牛乳 レモンカスタードタルト	852 32.0 30.8 2.6
6 (金)	ハヤシライス かつおフライ 牛乳 ヨーグルト	868 31.4 25.3 2.5
9 (月)	麦ご飯 麻婆茄子 五目豆煮 牛乳 たまごスープ 杏仁プリン	865 30.7 24.9 2.7
10 (火)	麦ご飯 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろあん みそ汁 牛乳 梨	817 33.6 24.7 2.5
11 (水)	コッペパン トマトシチュー アジフライ 野菜ソテー 牛乳 プリン	855 33.6 31.6 3.1
12 (木)	麦ご飯 ポークソテー彩野菜ソース 牛乳 マカロニサラダ ピーナッツあえ みそ汁	828 33.9 23.5 3.1
13 (金)	バターチキンカレー チーズのサラダ 牛乳 豆乳パンナコッタ	860 30.1 30.6 2.8
17 (火)	ロコモコ丼 ごま和え 牛乳 けんちん汁 お月見ゼリー	851 34.9 26.7 5.2
18 (水)	麦ご飯 チキン南蛮 ひじき枝豆サラダ 大根スープ 牛乳 アセロラゼリー	877 33.2 31.0 2.5
19 (木)	ジャージャー麺 餃子 もやしサラダ りんごとさつま芋の蒸しパン 牛乳	857 31.1 29.3 2.5
20 (金)	豆のカレー ツナとオクラさっぱり和え 牛乳 杏仁マンゴーソース	877 30.1 26.8 2.2
24 (火)	麦ご飯 チキンカツ卸トマトソース みそ汁にら切干大根ごま和え 牛乳 レモンゼリー	861 33.1 24.5 2.8
25 (水)	ほうれん草のクリームパスタ ささみカツ 牛乳 ライ麦パン	854 37.8 28.7 2.9
26 (木)	麦ご飯 白身魚のラビゴットソース 肉じゃが みそ汁 牛乳 県産ヨーグルト	885 32.9 26.3 2.9
27 (金)	きのこカレー さんまかぼすレモン煮 牛乳 クールゼリー	861 30.8 27.9 2.3
30 (月)	麦ご飯 ガリバタチキン なす油味噌炒め さつま芋のサラダ すまし汁 牛乳	862 32.1 26.9 2.7

※ 食材の都合により変更になる場合があります。