



12月 給食献立予定表



はなれて!



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：みんなで協力しよう!

日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぷん(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん 血やにくになる		みどりのしょくひん 体の調子をどとのえる		ぎいろのしょくひん 力や熱のもとになる	
1 (水)	麦入りご飯 八宝菜 牛乳 ぎょうざスープ			634 24.9 16.5 1.7	ぶた肉 えび 牛乳	いか うすら卵	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	ねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう	こめ でん粉 はるさめ	むぎ サラダ油
2 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の西京焼き ごまあえ 肉じゃが	☘		679 28.2 17.3 1.6	牛乳 みそ	ミナミカマス ぶた肉	ごまつな にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも しらたき	むぎ さとう 油
3 (金)	わかめご飯 牛乳 ボイルキャベツ カレーコロッケ けんちんうどん	☘		713 22.8 21.1 3.4	わかめ かつおぶし なると	牛乳 ぶた肉	だいこん ごぼう キャベツ こんにゃく	にんじん ごまつな たまねぎ	こめ むぎ うどん サラダ油 パン粉	小麦粉 じゃがいも さといも
小学校全市一斉土曜授業 分散授業参観 (給食はありません。)										
6 (月)	麦入りご飯 牛乳 きびなごフライ こんにゃくサラダ 豚肉と切干大根の炒め物			656 21.7 19.6 1.6	牛乳 かいそう	きびなご ぶた肉	キャベツ にんにく にんじん こんにゃく	とうもろこし さやいんげん だいこん	こめ サラダ油 純ごま油	むぎ ごま さとう
7 (火)	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン アーモンド和え コーンクリームスープ	☘		643 31 27.3 2.5	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	とり肉 ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ クリームコーン	ごまつな もやし とうもろこし パセリ	米粉パン さとう マーガリン	アーモンド 小麦粉
8 (水)	スパゲティー ミートソース 牛乳 海藻サラダ ミルメーク			678 31.6 21.1 2.3	ぶた肉 牛乳	チーズ かいそう	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが ごまつな キャベツ	スパゲティ 小麦粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油
9 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚フライ ごまあえ 豚汁			696 26.8 21.9 2.4	牛乳 ぶた肉 みそ	ホキ とうふ	ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく	もやし だいこん ごまつな	こめ サラダ油 さとう	むぎ ごま さといも 油
10 (金)	麦入りご飯 セルフ豚丼 牛乳 味噌汁	☘		621 25 18.7 2.5	ぶた肉 あぶらあげ かつおぶし	牛乳 とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごまつな	ねぎ えだまめ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
13 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮			638 22.5 17.8 2.1	牛乳 さつまあげ あぶらあげ	とり肉 大豆 ひじき ぶた肉	キャベツ にんじん	こんにゃく	こめ サラダ油 パン粉	むぎ さとう
14 (火)	フレンチトースト はちみつ 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	☘		651 25.1 21 2.9	牛乳 バター パラベーコン	にわとり卵 とり肉 ぶた肉	ほうれんそう にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ	パン はちみつ サラダ油	さとう じゃがいも
15 (水)	田村さんちの新米 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜のにんにく醤油和え 坦々春雨スープ		学校保健安全 学校給食 委員会	648 28.2 21.8 2.4	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが もやし にんじん はくさい	にんにく ほうれんそう えのきたけ ねぎ ごまつな	こめ はるさめ	むぎ
16 (木)	麦入りご飯 牛乳 ひじき厚焼き卵 磯辺あえ 里芋の中華煮	☘		603 20.9 16.7 1.8	牛乳 のり	卵 ひじき ぶた肉	ほうれんそう にんじん こんにゃく	キャベツ しょうが	こめ さといも サラダ油	むぎ ごま油 さとう
17 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 もやしののりいっぱいサラダ 小魚	☘		649 24 17.4 2	とり肉 のり	牛乳	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	にんじん にんにく もやし	こめ サラダ油 ごま油	むぎ じゃがいも
20 (月)	麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ ごまあえ のっぺい汁	☘		602 28.2 14.3 1.8	牛乳 とり肉	モロ かつおぶし	たまねぎ もやし ねぎ だいこん	にんじん ごぼう ほうれんそう	こめ でん粉 さとう さといも	むぎ サラダ油 ごま
21 (火)	朝焼きコッペパン チョコクリーム 牛乳 クリームシチュー 大根のペペロンチーノ風サラダ	☘		647 25.4 24.1 2.3	牛乳 脱脂粉乳	とり肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム だいこん だいこん	にんじん グリーンピース もやし にんにく	パン じゃがいも 小麦粉	チョコクリーム サラダ油 マーガリン
22 (水)	麦入りご飯 セルフ天丼 牛乳 塩こんぶ和え まろやか味噌汁	☘	冬至	720 25.4 22 2.6	いか 牛乳 みそ かつおぶし	にわとり卵 あぶらあげ とうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ごぼう	キャベツ ねぎ だいこん こんにゃく	こめ 小麦粉	むぎ サラダ油
23 (木)	麦入りご飯 牛乳 セルフ二色丼 味噌けんちん汁	☘		699 29.7 25.7 2.2	牛乳 とり肉 みそ	にわとり卵 とうふ かつおぶし	えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく	しょうが にんじん ごまつな	こめ サラダ油	むぎ さとう さといも
24 (金)	クリスマス選択給食 チキンライス牛乳 もみの木ハンバーグ ゆで野菜 ミネストローネスープ ケーキ		選択 給食	750 26.5 24 3	とり肉 ぶた肉	牛乳 ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース トマトピューレ	にんじん マッシュルーム フロッコリー にんにく しょうが	こめ マーガリン じゃがいも ケーキ	むぎ さとう スパゲティ

給食回数：18回 米飯回数：14回 米粉回数：1回 県産小麦：2回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどい会)の野菜を納めていただきます。
- ※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)

12月平均	エネルギー662Kcal, たんぱく質25.9g, 脂質20.4g, 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g