

12月分

給食献立予定表

宇都宮市立西が岡小学校11/30

めあて みんなで協力して給食準備をしよう。 給食回数16回(米飯回数12回・米粉パン1回) 県産小麦パン2回

日付	こ ん だ て め い	I材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						備考欄
			血やにくくなる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (木)	お弁当の日(家から持ってきましょう) *牛乳はでます								
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 銀だらの照り焼き さっぱりあえ 味噌汁 ひじきばっば	650 27.1 18.5 2.5	牛乳 のり みそ かつお	銀ダラ あぶらあげ ひじき あじ	ほうれんそう こまつな	キャベツ	こめ じゃがいも ごま	むぎ	
5 (月)	麦入りご飯 牛乳 揚げ餃子 ナムル マーボー豆腐	621 24 19 1.5	牛乳 ふた挽肉	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ	こめ 小麦粉 ごま油 ごま油 でん粉	むぎ サラダ油 ざらめ	
6 (火)	朝焼きコッペパン イチゴジャム 牛乳 ビーフシチュー ゆで野菜 元気ヨーグル ルト	656 25.7 23.2 3.3	牛乳 ヨーグルト	牛肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ほうれんそう コーン	こめ じゃがいも	サラダ油	
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 鮭のネギソースかけ おひたし 五目煮豆	655 27.8 18.6 1.9	牛乳 ふた肉	秋鮭 だいず さつまあげ	ねぎ ごぼう にんにく パセリ ほうれんそう はくさい	しょうが りんご にんにく にんじん	こめ でん粉 こんにゃく ざらめ	むぎ サラダ油 油	
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで 野菜 味噌けんちん汁	628 24.5 19.3 2	牛乳 みそ	とり肉	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも	
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と大根の煮物 ご まあえ 納豆 りんご	654 25.2 18.5 1.6	牛乳	ふた肉 なっとう	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな りんご	こめ サラダ油 すりごま さといも	むぎ ざらめ さとう	
12 (月)	麦入りご飯 牛乳 ヒレカツ からしあえ 道産子汁	687 29.4 18.5 2.4	牛乳 たまご みそ	ふた肉 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし コーン にんにく	こめ 小麦粉 サラダ油 バター ごま はるさめ	むぎ パン粉 黒砂糖	じゃがいも
13 (火)	黒糖パン ソフトチーズ 牛乳 魚とベー コンのオープン焼き はくさいとあさりの スープ みかん	614 30.5 23.2 3.1	チーズ メルルーサ	牛乳 ベーコン あさり	レモン ねぎ みかん	はくさい にんじん	パン マーガリン		
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵 磯辺あえ 凍り豆腐と野菜の炒め物	675 24.8 22.8 1.9	牛乳 のり ふた肉	たまご 凍りとうふ	ほうれんそう にんにく グリーンピース	キャベツ たまねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油	
15 (木)	コーンピラフ 牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃのポターシュ クリスマスデザー ト	718 25 27.3 2	ウインナー とり肉 たまご	牛乳 生クリーム	コーン たまねぎ かぼちゃ	にんじん パセリ いちご	こめ マーガリン 小麦粉	むぎ サラダ油 チョコレート	クリスマス給食
16 (金)	セルフピビンバ丼 牛乳 ワンタンスープ セノビーゼリー(乳酸菌ゼリー)	723 27.1 22.2 2.6	牛乳 ふた肉	牛肉	にんにく ほうれんそう キャベツ こまつな	にんじん だいずもやし もやし ねぎ	こめ ごま油 ワンタン	むぎ さとう	
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き ごま 酢あえ 筑前煮	639 26.4 18.2 1.7	牛乳 とり肉	さば	にんにく キャベツ ごぼう いんげん たけのこ	こまつな にんじん しいたけ れんこん	こめ さとう ごま油 しらたき サラダ油	むぎ すりごま さといも	
20 (火)	米粉アップルパン 牛乳 タンドリーチキ ン ゆで野菜 野菜スープ エクレア	700 30.6 24.1 2.7	牛乳 ヨーグルト たまご	とり肉 ベーコン	りんご しょうが かつらぎ たまねぎ	にんにく プロッコリー にんじん キャベツ	米粉パン 小麦粉 チョコレート	むぎ さとう	
21 (水)	セルフ牛丼 牛乳 厚焼き卵 ナムル	683 24.8 22.8 2.6	牛肉 たまご	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ グリーンピース もやし	こめ しらたき さとう ごま	むぎ サラダ油 ごま油	お誕生日給食
22 (木)	セルフ天丼(いか・かぼちゃ) 牛乳 塩 こんぶあえ まろやか味噌汁 いちご	725 27.5 22.1 2.2	牛乳 塩こんぶ みそ	いか あぶらあげ 豆乳	かぼちゃ きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう いちご	こめ 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく	冬至給食
23 (金)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 手作りドレッシング アロエヨーグルト	641 25.7 22.9 3.1	牛肉 バター 牛乳	ふた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが	にんじん セロリー トマト キャベツ	ナン サラダ油	はるさめ バター	

*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650Kcal, タンパク質26.0g, 脂質18.1g, 塩分2.0g
西が岡小 平均値; エネルギー663kcal タンパク質26.6g 脂質21.1g 塩分2.2g
*献立の内容は、都合により変更になることがあります。



12/15 クリスマス給食
12/21 お誕生日給食
12/22 冬至給食

☆お弁当の日について☆
12/1 (木) 宝木地域学校園お弁当の日です!!
一食分のお弁当とはしを持ってきましょう。
【*牛乳はでます】

