



2月分

給食献立予定表



宇都宮市立西小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う						ぎょうじ
			ちやくになる	からだのちよしをととのえる	ちからやねつのもとになる				
1 (水)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ぎゅうにゅう はるさめちゅうかスープ	649 26.4	ぎゅうにゅう たまご	ローズハム ぎゅうにく	にんじん にんにく もやし	たけのこ こまつな ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら	むぎ はるさめ ごま	ALT 6-1
2 (木)	パンズパン セルフてりやきチキンサンド レタス ぎゅうにゅう ポテトのチーズに やさいスープ	637 28.8	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	レタス たまねぎ キャベツ こまつな	パセリ にんじん もやし	パン かたくりこ マーガリン	さとう じゃがいも	
3 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしかばやき だいこんのしおもみ けんちんじる ふくまめ	725 29.4	ぎゅうにゅう とうふ だいず	いわし かつおぶし	しょうが にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こめ かたくりこ さとう こんにゃく	むぎ あぶら ごま さといも	節分
6 (月)	ごこくごはん ぎゅうにゅう ほっけぶんかほし いそべあえ ごもくきんぴら	584 21.3	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	ほっけ さつまあげ	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	こめ こんにゃく さとう	ごこく あぶら	米飯給食 ランチルーム 6-1
7 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	665 25.1	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	とりにく けずりぶし あぶらあげ	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん	こめ さとう あぶら	むぎ ごま	ランチルーム 6-2
8 (水)	むぎいりごはん てまきすし ぎゅうにゅう カラフルだんごじる	696 30.3	シーチキン のり ぎゅうにゅう かつおぶし	チーズ かにかまぼこ とりにく	こまつな にんじん	だいこん ごぼう	こめ こむぎこ	むぎ	学校 給食保健 委員会
9 (木)	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう マヨネーズサラダ みかん	717 30.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく チーズ	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 トマトビュール	ミニソウザイ あぶら	こむぎこ マーガリン	松が峰幼稚園 ふれあい給食 ランチルーム 1-1
10 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとやさいのにつけ はくさいスープ あじつけのり	627 18.2	ぎゅうにゅう あじつけのり	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん グリーンピース	たまねぎ こまつな たけのこ	こめ じゃがいも あぶら はるさめ	むぎ しらたき さとう ごまあぶら	
13 (月)	ミルクパン ぎゅうにゅう あじのチーズやき イタリアンサラダ しらたまぜんざい	720 32.6	ぎゅうにゅう チーズ	あじ あずき	たまねぎ キャベツ もやし	マッシュルーム にんじん とうもろこし	パン ざらめ	さとう しらたまこ	ランチルーム 5-1
14 (火)	むぎいりごはん すぶた ぎゅうにゅう キムチスープ	693 24.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	ミートボール わかめ	しょうが にんじん たけのこ パイン	たまねぎ しいたけ ピーマン はくさい	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	ランチルーム 5-2
15 (水)	おせきはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそつけやき アーモンドあえ しもつかれ	694 30.2	ぎゅうにゅう みそ だいず	ぶたにく さけ あぶらあげ	しょうが キャベツ だいこん	ほうれんそう にんじん	せきはん さとう	ごましお アーモンド	二の午 ALT6-2 ランチルーム 2-1
16 (木)	コッペパン マーマレード ぎゅうにゅう いかのチリソースがけ ちゅうかふうサラダ だいこんスープ	615 29.5	ぎゅうにゅう とりにく	いか	にんにく ねぎ もやし だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	パン かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ジャム あぶら さとう ごま	
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばこうしんやき だいずもやしのキムチ ちんげんさいのかきたまスープ	604 28.3	ぎゅうにゅう とうふ たまご	さば わかめ	にんにく たら たまねぎ にんじん	もやし チンゲンツァイ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら	
20 (月)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう マカロニグラタン キャベツのスープ	620 28.9	ぎゅうにゅう むきえび チーズ	とりにく ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム	パン マカロニ マーガリン パンこ	いちごジャム こむぎこ あぶら	
21 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー さといものちゅうかに ごますあえ	730 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが ねぎ ほうれんそう	にんにく にんじん キャベツ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ さとう さといも	納入業者さん ふれあい給食
22 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげざかなとやさいわふうあえ みそしる ぶりかけ	666 24.9	ぎゅうにゅう かつおぶし	メルルーサ みそ	にんにく しいたけ にんじん たら	たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ かたくりこ じゃがいも	むぎ あぶら さとう	ALT5-1 ランチルーム 3-1
23 (木)	あげパン せんだくメニュー♪ (きなこ・ココア・まっちゃん) ぎゅうにゅう わかめいりサラダ ぶたにくとじゃがいものにつけ	631 19.5	ピュアココア わかめ きなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ	にんじん グリーンピース	パン さとう ごま じゃがいも	あぶら グラニューとう ごまあぶら しらたき	
24 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャーシューとうふ あげぎょうざ パンサンスウ	715 21.5	ぎゅうにゅう なまあげ ぎょうざ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	もやし チンゲンツァイ しょうが	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	ランチルーム 4-1
27 (月)	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう さけのディナースライス ジャガバタ イタリアンスープ	626 32.8	ぎゅうにゅう バター ベーコン たまご	さけ とりにく チーズ	にんじん とうもろこし ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	リンゴジャム パンこ	
28 (火)	ホテルまるじのきゅうしょく むぎいりごはん ぎゅうにゅう かにかまのこうせんあげ やさいのごまびたし とりにくとこんさいのスープに	686 24.2	ぎゅうにゅう たまご しらすまし	かまぼこ かつおぶし とりにく	ほうれんそう こまつな にんじん れんこん	とうな だいこん かぶ	こめ こむぎこ あぶら ごま	むぎ せんべい さとう さといも	
29 (水)	むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう アーモンドいりサラダ チーズ	701 18.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ チーズ	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ	こめ あぶら アーモンド	むぎ じゃがいも	ALT 5-2

都合により内容を変更する場合があります