



きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 19回 (米飯回数 13回 米粉パン1回 小麦パン4回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	米粉パン	牛乳	マーマレードジャム とり肉と野菜のケチャップあえ かぶり野菜スープ レモンゼリー	C	631 29.8 20.4 2.2	とり肉	牛乳	にんじん ピーマン かぶの葉	たまねぎ キャベツ かぶ	米粉パン かたくり粉	サラダ油	
6 (金)	ごはん	牛乳	セルフだけのごはん さわらのこうみやき ごまあえ かしわもち	A	682 28.7 18.6 1.6	とり肉 油あげ さわら	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ 枝豆 キャベツ	米 もち さとう	ごま	こどもの日 献立
9 (月)	パン	牛乳	りんごジャム トマトオムレツ ゆで野菜 かんこく風ドレッシング カレースープ	C	652 22.5 19.2 2.9	たまご ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	サラダ油	
10 (火)	ごはん	牛乳	豚肉のワインやき ゆで野菜 和風ドレッシング じゃがいものみそ汁	A	589 26.8 13.4 2.0	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも		
11 (水)	ごはん	牛乳	いわしのたつたあげ ごまあえ みそしる	A	612 24.1 18.3 2.1	いわし とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやえんどう	しょうが キャベツ	米 さとう	ごま	
12 (木)	ナン	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 イタリアンドレッシング 県産ヨーグルト	C	596 25.8 20.3 2.5	ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ グリーンピース	ナン じゃがいも	サラダ油	
13 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のつけこみやき いそべあえ みそしる	A	648 22.3 19.8 2.2	とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	ごま	
16 (月)	ハンスパン	牛乳	セルフてりやきチキンサンド ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	C	612 31.2 18.2 2.6	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン さとう かたくり粉	サラダ油	
17 (火)	ごはん	牛乳	白身魚のきしゅうづけ おひたし とんじる	A	573 28.2 13.3 2.1	ミナミカマス	牛乳	にんじん こまつな もやし	しょうが うめ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 こんにゃく	ごま	
18 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ からしあえ みそしる	A	648 30.4 20.2 2.1	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	キャベツ しいたけ たまねぎ	米 かたくり粉	サラダ油	
19 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉と宮野菜いため かんぴょうのごますあえ 春野菜みそしる ミルクプリンいちごソース	A	647 27.6 15.2 2.0	ぶた肉	牛乳	にんじん にんにく アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく コーン かんぴょう キャベツ	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	宮っ子 ランチ
20 (金)	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ 手作りドレッシング アセロラゼリー	E	665 19.2 16.6 2.6	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	
23 (月)	パン	牛乳	チョコクリーム 白身魚のハーブやき ゆで野菜 フレンチドレッシング ミネストローネスープ	A	585 29.6 17.7 2.5	さけ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	パン スパゲッティ	サラダ油	
24 (火)	ごはん	牛乳	メンチカツ もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁	A	652 21.7 21.8 1.9	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし 大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま	2年生 遠足
25 (水)	ごはん	牛乳	さばの文化干し ゆで野菜 ごまドレッシング ぶた肉と切干大根のいためもの	A	618 25.8 18.6 1.8	さば ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく 切干大根 キャベツ	米 さとう	サラダ油 ごま	1.3年生 遠足
26 (木)	ごはん	牛乳	セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	A	642 23.9 19.7 2.2	ぶた肉 たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 しらたき	サラダ油	6年生 修学旅行
27 (金)	ごはん	牛乳	すぶた わかめスープ フルーツあんじん風プリン	B	690 24.3 20.3 2.3	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま	6年生 修学旅行
30 (月)	パン	牛乳	いちごジャム 大豆のクリームシチュー ゆで野菜 イタリアンドレッシング	D	665.0 27.4 20.5 2.1	大豆 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン	
31 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ 和風きのこソース みそけんちん汁 かんこくのり	A	636 2.5 18.4 2.3	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	大根 しめじ えのき ごぼう	米 さとう こんにゃく さといも	サラダ油 ごま	

※献立は都合により変更になる場合があります。



しょうすい 上手に はいぜん 配膳をしよう!

基準値 (中学年)	当月平均
650	634
26.0	26.0
18.1	18.4
2.0	2.2

↑	↑	↑	↑	↑	↑
肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ

