



# 給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 15回 (米飯回数 11回 米粉パン1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	
8 (金)	スパゲッティ	牛乳	ミートソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちごプリン <b>始業式</b>	E	707 27.8 20.8 2.0	ぶた肉 牛乳 わかめ チーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ	玉ねぎ しょうが にんにく トマト コーン	スパゲッティ サラダ油 マーガリン	始業式	
11 (月)	ココア あげパン	牛乳	ポークポトフ ゆで野菜 ちゅうかドレッシング	C	651 24.4 22.8 2.3	ぶた肉 ベーコン	にんじん さやいんげん こまつな	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ	パン さとう	サラダ油	B日課
12 (火)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 フレンチドレッシング レモンゼリー <b>入学式</b>	E	675 19.7 18.8 2.1	とり肉	にんじん こまつな	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく キャベツ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油	入学式
13 (水)	ごはん	牛乳	魚のてりマヨ焼き こまつなのびたし みそけんちん汁	A	598 26.8 16.4 1.9	ハガツオ さつまあげ みそ	にんじん こまつな	にんじん こまつな	大根 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく さといも	サラダ油	
14 (木)	ごはん	牛乳	みそかつ ゆで野菜 青じそドレッシング じゃがいものみそ汁	A	620 18.4 15.6 1.9	ぶた肉 みそ	にんじん こまつな	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ	米 パン粉 じゃがいも さとう	サラダ油	
15 (金)	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 (たまご, とりそぼろ) 根菜のすまし汁 アセロラミルクゼリー	A	676 28.6 19.4 2.2	とり肉 たまご	にんじん こまつな	にんじん こまつな	枝豆 しょうが 大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく かたくり粉	サラダ油	
18 (月)	米粉パン	牛乳	あげじゃがいものトマトソースがらめ ゆで野菜 和風ドレッシング お祝いさくらゼリー	C	599 30.0 19.4 1.7	とり肉	とり肉 みそ さつまあげ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが トマト キャベツ	米粉パン じゃがいも	サラダ油	1年生 給食開始
19 (火)	せきはん	牛乳	とり肉のみそづけ焼き おひたし 五目きんぴら	A	669 25.2 20.8 2.1	とり肉 みそ さつまあげ	にんじん こまつな	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ しょうが	米 もち米 ささげ さとう こんにゃく	サラダ油	
20 (水)	ごはん	牛乳	モロのからあげ 塩こんぶあえ 生あげと野菜のにつけ	A	651 26.1 19.9 1.9	モロ 生あげ	にんじん こまつな	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 かたくり粉	ノンエッグマヨネーズ	
21 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	A	631 28.1 20.3 1.7	ぶた肉	にんじん こまつな	にんじん こまつな	キャベツ しょうが 大根	米 さといも	サラダ油	
22 (金)	ごはん	牛乳	ぎょうざロール ナムル マーボー豆腐	A	639 24.2 19.0 1.8	ぶた肉	にんじん ほうれん草 たけのこ たまねぎ	にんじん ほうれん草 たけのこ たまねぎ	もやし にんにく しょうが ねぎ にら	米 かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま油	
25 (月)	パン	牛乳	いちごジャム タンドリーチキン 粉ふきいも イタリアンスープ	C	655 33.9 17.9 2.9	とり肉 たまご ヨーグルト	にんじん ほうれん草 パセリ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが コーン	パン パン粉	サラダ油	B日課
26 (火)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに いそべあえ 肉じゃが	A	644 25.2 16.7 2.3	いわし みそ ぶた肉	にんじん ほうれん草	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ しょうが 干しいたけ	米 さとう	サラダ油	B日課
27 (水)	ごはん	牛乳	セルフかきあげ丼 ごまあえ 若竹汁	A	646 20.2 21.0 2.5	とうふ	にんじん こまつな さやえんどう	にんじん こまつな さやえんどう	キャベツ たけのこ 玉ねぎ	米 さとう 小麦粉	サラダ油 ごま油	B日課
28 (木)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 手作りドレッシング ミニフィッシュ	E	689 23.9 21.3 2.2	ぶた肉	にんじん ほうれん草 パセリ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ	米	サラダ油 マーガリン	B日課

※献立は都合により変更になる場合があります。



たの 楽しい給食にしよう!  
ことし 今年も1年間お楽しみに🌸

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650	650	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
26.0	25.5						
18.1	19.3						
2.0	2.1						

