



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 15回 米粉パン0回 小麦パン3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	
1 (金)	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き からしあえ みそ汁	A	600 30.4 15.2 2.2	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	もやし キャベツ	米 さとう	ごま	
5 (火)	ごはん	牛乳	白身魚のチリソース ナムル 大根スープ	A	612 24.4 16.3 1.8	たら とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ キャベツ 大根 玉ねぎ	米 かたくり粉	サラダ油 ごま油	
6 (水)	ごはん	牛乳	ぶた肉と野菜のみそいため たまごとわかめのスープ ふりかけ	B	596 25.1 17.2 2.3	ぶた肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ ほししいたけ 玉ねぎ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油	
7 (木)	ごはん	牛乳	メンチカツ おひたし すいとん	A	752 26.7 25.0 2.1	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	大根 もやし	米 小麦粉	サラダ油	
8 (金)	チキン ライス	牛乳	ミートオムレツ かみかみサラダ アセロラゼリー	E	655 22.1 22.1 2.6	とり肉 たまご 大豆	牛乳 荳わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース	米	サラダ油	いい歯の日
11 (月)	しらすのり チーズトースト	牛乳	野菜スープ フルーツヨーグルト	D	585 20.3 18.9 2.4	ベーコン	牛乳 ヨーグルト のり しらす	にんじん	玉ねぎ キャベツ みかん パイナップル もも	パン さとう		絵本コラボ 給食
12 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のこうみ焼き いそべあえ みそ汁	A	623 23.9 19.7 1.8	とり肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ なめこ	米		
13 (水)	ごはん	牛乳	モロのからあげ 切り干し大根のポンずあえ せんだうなべ	A	671 28.5 18.2 2.2	モロ マス みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ 切干大根 しいたけ ごぼう 大根	米 かたくり粉 さとう ごま油 うどん	サラダ油 ごま油	宮っ子 ランチ
14 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き おひたし さつま汁	A	596 29.7 15 2.0	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 白菜	米	サラダ油	
15 (金)	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ 大根おろし こうやどうふのもの	A	684 27.8 20.1 2.2	ちくわ ぶた肉 こうやどうふ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	大根 しいたけ ごぼう	米 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油	
18 (月)	パン	牛乳	スラッピージョー ゆで野菜 フレンチドレッシング ABCスープ	C	611 26.0 22.7 2.6	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	パン マカロニ さとう	サラダ油	
19 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ 和風ソース ゆで野菜 青じそドレッシング どさんこ汁	A	666 25.1 18.4 2.3	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	サラダ油 マーガリン	
20 (水)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング	E	635 19.8 17.9 2.2	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	サラダ油	就学時健診
21 (木)	ごはん	牛乳	焼き魚 ごまあえ いなか汁	A	633 28.1 17.3 2.0	イナダ とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	かんぴょう キャベツ ごぼう	米 さとう こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま	
22 (金)	ごはん	牛乳	セルフとまとん丼 野菜のコンソメスープ 県産ヨーグルト	B	662 25.7 19.6 1.9	ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト さやいんげん こまつな	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ	米	サラダ油	トマト給食
25 (月)	パン	牛乳	クリームゴールド 焼きピーフン ほうれんそうとたまごのスープ	C	613 22.5 18.4 2.6	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	パン ピーフン	サラダ油	
26 (火)	ごはん	牛乳	ぎょうざロール チャーシュー豆腐 はるさめたんたんスープ	A	641 23.2 20.1 1.9	とり肉 ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし	米 小麦粉 さとう かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油	
27 (水)	スパゲッティ	牛乳	ミートソース ゆで野菜 手作りドレッシング オレンジ	E	639 25.9 18.9 2.2	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー オレンジ	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ さとう 小麦粉	サラダ油 ごま油	
28 (木)	お弁当の日 牛乳のみ提供します										お弁当の日	
29 (金)	ごはん	牛乳	とり肉と大豆のみそいため けんちん汁 ふりかけ	A	654 30.0 18.3 2.3	とり肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ たけのこ 大根 ごぼう	米 さとう かたくり粉 さとう こんにゃく	サラダ油	

※献立は都合により変更になる場合があります。



きゅうしょく かんしゃ
給食に 感謝しよう



基準値 (中学年)	当月平均 (中学年)
650	638
26.0	25.5
18.1	18.9
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
---------------------------------	------------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------------	------------------



What is スラッピージョー?!

「だらしのないジョーク」という意味のアメリカの家庭料理で、ミートソースのようなソースをパンにはさんで食べます。食べるときに口の周りを汚しやすいことからこの名前がついたといわれています。給食では食べやすく、固めに仕上げる予定です。お楽しみに!