



給食献立予定表

宇都宮市立昭和小学校



給食回数 20回 (米飯回数 15回 米粉パン0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 よ う | | | | | | 行事等 |
|--------|--------------|-----|--|-----------|---|------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------|
| | | | | | | 血や肉になる | | 体の調子をとのえる | | 力や熱のもとになる | | |
| | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 3 (月) | パン | 牛乳 | いちごジャム 魚とベーコンのホイル焼き ゆで野菜 手作りドレッシング ミネストローネスープ | C | 644 29 21.2 2.6 | たら ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | キャベツ コーン たまねぎ にんにく | パン マカロニ | サラダ油 バター | |
| 4 (火) | ごはん | 牛乳 | セルフピビンパ丼 とうふのちゅうかスープ 歯と口の健康週間ゼリー | A | 699 27.6 23.6 2.1 | ぶた肉 とうふ たまご | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | にんにく 大豆もやし ねぎ | 米 かたくり粉 さとう | ごま油 | |
| 5 (水) | ごはん | 牛乳 | 春巻き チョレギサラダ かんこく風みそ汁 | A | 660 19.8 22.3 2.5 | ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | キャベツ にんにく もやし ねぎ | 米 さとう じゃがいも | サラダ油 ごま油 | 傘 |
| 6 (木) | ごはん | 牛乳 | あじの三味焼き ごまあえ みそ汁 | A | 589 25.8 13.4 2.0 | あじ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | ねぎ キャベツ たまねぎ | 米 じゃがいも さとう | ごま | |
| 7 (金) | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス ゆで野菜 和風ドレッシング プリン | E | 710 21.1 20.7 1.6 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー パセリ | たまねぎ | 米 じゃがいも | サラダ油 | |
| 10 (月) | シュガー トースト | 牛乳 | ポークビーンズ かいそうサラダ 手作りドレッシング | C | 708 26.5 25.6 2.8 | ぶた肉 大豆 | 牛乳 かいそう チーズ | にんじん | キャベツ コーン グリーンピース たまねぎ | 食パン さとう じゃがいも | サラダ油 ごま油 | |
| 11 (火) | ごはん | 牛乳 | 白身魚のさいきょう焼き ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング トマト入り肉じゃが | A | 666 29 16.6 1.7 | さわら みそ | 牛乳 | にんじん こまつな トマト コーン | キャベツ もやし 枝豆 きゅうり たまねぎ | 米 じゃがいも | オリーブ油 | トマト給食 |
| 12 (水) | ごはん | 牛乳 | 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ とうふ入りかきたま汁 | A | 630 28.0 19.9 1.7 | ぶた肉 とうふ たまご | 牛乳 のり | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ | 米 かたくり粉 | | |
| 13 (木) | ごはん | 牛乳 | とり肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆のいりに | A | 629 31.2 17.3 2.0 | とり肉 みそ 大豆 さつまあげ 油あげ | 牛乳 チーズ こんぶ ひじき | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり | 米 さとう こんにゃく | サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ | |
| 14 (金) | ごはん | 牛乳 | モロのからあげ もやしとらのごまあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー | A | 665 24.9 18.1 2.3 | モロ みそ | 牛乳 | にんじん にら | かんぴょう もやし たまねぎ しょうが | 米 さとう かたくり粉 | サラダ油 ごま | 県民の日 献立 |
| 17 (月) | パン | 牛乳 | クリームコールド タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ | C | 629 32.1 18.7 2.3 | とり肉 ベーコン たまご | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト モロヘイヤ しょうが | アスパラ コーン たまねぎ にんにく | パン | サラダ油 | 午前中 B日課 |
| 18 (火) | ごはん | 牛乳 | セルフねぎ塩ぶた丼 フォー シークワーサーゼリー | B | 620 24 16.0 1.8 | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな チンゲン菜 にら | ねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ | 米 米粉めん | ごま油 | 午前中 B日課 |
| 19 (水) | ごはん | 牛乳 | さわらの照り焼き 野菜のちゅうかあえ 具だくさんみそ汁 | A | 622 28.3 16.1 2.5 | シルバー みそ | 牛乳 わかめ | にんじん にんにく | キャベツ きゅうり ねぎ コーン | 米 じゃがいも さとう | サラダ油 | 午前中 B日課 |
| 20 (木) | ターメリックライス | 牛乳 | キーマカレー ゆで野菜 イタリアンドレッシング 県産ヨーグルト | E | 685 24.8 18.6 1.9 | ぶた肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん トマト コーン | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ | 米 | サラダ油 | 午前中 B日課 |
| 21 (金) | スパゲティ | 牛乳 | 肉みそソース ナムル レモンゼリー | E | 649 28.8 20.2 2.4 | ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん こまつな にんにく | たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ | スパゲッティ さとう かたくり粉 | サラダ油 オリーブ油 ごま油 | 午前中 B日課 |
| 24 (月) | ツナトースト | 牛乳 | ゆで野菜 青じそドレッシング ミートボールと野菜のカレーに | C | 687 25.3 27.2 2.8 | まぐろツナ ベーコン ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ たまねぎ グリーンピース | パン じゃがいも | マーガリン サラダ油 | |
| 25 (火) | ごはん | 牛乳 | 完熟トマトと夏野菜チキン 春雨たんたんスープ のりふりかけ | B | 656 26.3 20.6 2.3 | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 こんぶ | トマト こまつな キャベツ | たまねぎ ズッキーニ コーン ねぎ しめじ えのき | 米 はるさめ | ごま油 | トマト給食 |
| 26 (水) | ごはん | 牛乳 | ぶた肉と野菜のみそいため パンサンスウ れいとうみかん | A | 688 22.9 15.6 1.9 | ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン | キャベツ ねぎ 干しいたけ みかん | 米 はるさめ | サラダ油 ごま油 | |
| 27 (木) | ごはん | 牛乳 | ちくわの二色あげ 大根おろし 生あげと野菜のにつけ | A | 686 24.5 20.4 2.0 | ちくわ 生あげ | 牛乳 青のり | にんじん グリーンピース | 大根 たまねぎ 干しいたけ たけのこ | 米 小麦粉 かたくり粉 さとう | サラダ油 | |
| 28 (金) | ごはん | 牛乳 | さばのこうしん焼き ゆで野菜 手作りドレッシング みそけんちん汁 | A | 644 28.5 19.4 2.3 | さば | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | キャベツ にんにく ごぼう 大根 コーン | 米 さといも さとう こんにゃく | サラダ油 ごま油 | |

※献立は都合により変更になる場合があります。



せいけつに しょくじ 食事をしよう!

| | |
|--------------|------|
| 基準値 (中学年) | 当月平均 |
| 650 | 658 |
| 26.0 | 26.4 |
| 18.1 | 19.6 |
| 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 |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------|------------------|

