



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 15回 米粉パン0回 小麦使用パン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		かや熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のチリソース ちゅうか風サラダ 大根スープ	A	631 24.6 17.1 2.1	とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ もやし ねぎ	米 さとう はるさめ かたくり粉	サラダ油	
2 (金)	ごはん	牛乳	いわしのおかか 塩こんぶあえ みそけんちん汁 福豆	A	670 28.9 21.4 2.2	いわし みそ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	はくさい 大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく	サラダ油	節分献立
5 (月)	パン	牛乳	いちごジャム マカロニのクリームに キャベツのスープ	C	666 26.7 21.7 2.5	とり肉 えび ベーコン	牛乳	にんじん いちご	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ 小麦粉	サラダ油 バター	
6 (火)	ごはん	牛乳	白身魚のみそマヨネーズ焼き いそべあえ 五目きんぴら	A	652 30.6 17.0 2.5	ホキ みそ さつまあげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 さとう こんにゃく	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	
7 (水)	ごはん	牛乳	セルフピピンパどん はるさめたんたんスープ セノビーゼリー	A	699 25.7 22.6 2.3	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	大豆もやし はくさい えのきたけ にんにく	米 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	
8 (木)	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 青じそドレッシング 県産いちごヨーグルト	E	693 22.3 18.7 2.0	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン	米 じゃがいも	サラダ油	
9 (金)	赤飯	牛乳	とり肉のこうみ焼き ごまあえ しもつかれ	A	609 31.7 15.2 1.7	とり肉 さけ 大豆 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 はくさい	米 もち米 さとう ささげ	サラダ油 ごま	初午献立
13 (火)	スパゲッティ	牛乳	トマトミートボールソース ミニサラダ 豆乳パンナコッタ	E	632 22.9 19.3 1.3	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ コーン	スパゲッティ さとう	サラダ油	トマト給食
14 (水)	シーフード ピラフ	牛乳	ハンバーグ ゆで野菜 ごまドレッシング チョコクレープ	A	684 24.3 20.7 1.5	いか えび あさり ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ	米 さとう	バター	バレンタイン 献立
15 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のごまみそ焼き おひたし 切り干し大根のにつけ	A	595 27.2 13.3 2.0	とり肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 切り干し大根	米 さとう	サラダ油 ごま	
16 (金)	ごはん	牛乳	しゅうまい パンサンスウ マーボーどうふ	A	690 24.8 20.6 2.2	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら キャベツ	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ	米 はるさめ さとう かたくり粉	サラダ油	
19 (月)	パン	牛乳	りんごジャム 白身魚のオイル焼き ゆで野菜 フレンチドレッシング カレースープ	C	622 29.6 20.1 2.4	シイラ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン りんご	パン じゃがいも マカロニ	サラダ油	
20 (火)	ごはん	牛乳	セルフぶたどん 厚焼きたまご おひたし	A	638 25.5 18.7 1.9	豚肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 白菜 グリーンピース	米 しらたき さとう	サラダ油	
21 (水)	ごはん	牛乳	モロと野菜の和風あえ かんぴょうのみそ汁 ふりかけ	B	658 23.7 17.4 2.4	モロ みそ	牛乳	にんじん にら ピーマン	にんにく たまねぎ 干しいたけ かんぴょう	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	サラダ油	
22 (木)	ごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ 野菜スープ ふじさんゼリー	A	654 30.6 17.2 1.7	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 大根の葉	玉ねぎ キャベツ 大根	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	
26 (月)	セレクト あげパン (ココア・ きなこ)	牛乳	ゆで野菜 ゆずしょうゆドレッシング 野菜とウインナーのスープに	C	613/622 20.7/20.8 25.3/26.2 2.3/2.3	ウインナー (きなこ)	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	サラダ油	セレクト 給食
27 (火)	ごはん	牛乳	チキンマヨぼん チョコレギ風サラダ くきわかめのスープ	A	619 30.3 16.5 2.1	とり肉 ぶた肉	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ たけのこ もやし	米 パン粉	ごま油	
28 (水)	ごはん	牛乳	さばのこうしん焼き ごますあえ さといものちゅうかに	A	640 26.7 18.4 2.1	さば ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが にんにく	米 さといも しらたき こんにゃく さとう	ごま油 ごま サラダ油	
29 (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 いちごプリン	E	669 21.3 20.6 2.1	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	米	サラダ油	B日課

※献立は都合により変更になる場合があります。

基準値 (中学年)	当月平均
650	649
26.0	26.2
18.1	19.0
2.0	2.1

↑	↑	↑	↑	↑	↑
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



すききらいなく
なんでも食べよう

