



きゅうしよく 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 16回 (米飯回数 12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	
お弁当の持参に御協力いただきましてありがとうございました。												
10 (水)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 たまねぎドレッシング りんごゼリー	E	681 23.2 21.2 2.6	ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ りんご	米	サラダ油	
11 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のつけこみ焼き いそべあえ みそ汁	A	648 22.3 19.8 2.2	とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも		
12 (金)	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 のりふりかけ	A	668 24.3 18.1 2.2	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	大根 しめじ えのき まいたけ ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油	
15 (月)	ミルクパン	牛乳	とり肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ アセロラゼリー	C	661 29.7 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	パン かたくり粉	サラダ油	
16 (火)	ごはん	牛乳	さばの文化干し ゆで野菜 かんきつドレッシング ぶた肉と切り干し大根のいため物	A	621 25.9 18.8 1.8	さば ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく キャベツ 切干大根	米 さとう	ごま	
17 (水)	ごはん	牛乳	セルフちゅうか丼 たまごとわかめのスープ レモンゼリー	B	623 25.5 15.1 2.2	ぶた肉 いか たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン たけのこ	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ キャベツ	米 じゃがいも かたくり粉	サラダ油	
18 (木)	ごはん	牛乳	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	A	694 26.1 25.7 2.1	とり肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 はるさめ	ごま サラダ油 ごま油	
19 (金)	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 豆乳パンナコッタ	E	710 27.8 21.1 2.0	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油 ごま油	
22 (月)	黒パン	牛乳	オムレツ ゆで野菜 コールスロードレッシング わんたんスープ	C	656 24.7 20.8 2.7	たまご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ コーン ねぎ	パン ワンタン		
23 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のみそづけ焼き おひたし 五目きんぴら	A	646 24 20.5 1.8	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう 大根	米 さとう こんにゃく	サラダ油	2年生 遠足
24 (水)	ごはん	牛乳	白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜 ごまドレッシング さつき汁	A	530 24.9 9.7 2.1	たら みそ	牛乳	にんじん アスパラガス さやえんどう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう	米 さとう		1.3年生 遠足
25 (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 春野菜みそ汁 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	にら にんじん 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
26 (金)	ごはん	牛乳	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 イタリアンドレッシング アイス	E	642 24.0 18.9 2.4	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	玉ねぎ キャベツ	米 レンズ豆 大福豆	サラダ油	
29 (月)	キャラメル あげパン	牛乳	じゃがいものそぼろに ゆで野菜 手作りドレッシング シークワーサーゼリー	C	643 21.1 23.1 2.2	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油	
30 (火)	ごはん	牛乳	あじフライ (ソース) ごまあえ みそ汁	A	662 29.6 19.0 2.1	あじ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	5年生 校外学習
31 (水)	ごはん	牛乳	ぶた肉のワイン焼き ゆで野菜 和風ドレッシング とうふと油あげのみそ汁	A	616 30.0 17.6 2.2	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	しょうが キャベツ もやし コーン かんぴょう	米 さとう	サラダ油	

※献立は都合により変更になる場合があります。



しょうじ ばいぜん
上手に 配膳をしよう!

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650 26.0 18.1 2.0	643 25.7 19.1 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

