



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 22回 (米飯回数 17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 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆のもの	A	652 32.5 18.5 2.2	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 キャベツ きゅうり	米 さとう こんにやく	サラダ油 ごま油	6年生 修学旅行	
2 (金)	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 大根 たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース	米 小麦粉 かたくり粉 さとう	サラダ油	6年生 修学旅行	
5 (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 歯と口の健康週間ゼリー	C	626 24.1 23.3 2.5	ぶた肉 大豆	牛乳 かいそう	にんじん キャベツ コーン グリーンピース	食パン さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油		
6 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉と野菜のみそいため パンサンスウ ふりかけ	B	686 22.9 15.5 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	米 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	
7 (水)	ごはん	牛乳	白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁	A	587 25.7 13.4 1.9	ホキ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも	サラダ	
8 (木)	ごはん	牛乳	セルフピビンパ丼 はるさめちゅうかスープ れいとうみかん	A	669 25.7 20.5 2.1	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし たけのこ みかん	米 さとう はるさめ	サラダ油 ごま油	
9 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のこみ焼き ゆで野菜 かんきつドレッシング みそけんちん汁	A	665 22.7 21.6 1.7	とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ コーン 大根 ごぼう	米 さといも こんにやく	サラダ油	
12 (月)	パン	牛乳	いちごミックスジャム アンサンブルエッグ ゆで野菜 フレンチドレッシング カレースープ	C	654 23.8 24.1 2.5	たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	サラダ油	
13 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそに いそべあえ けんちん汁	A	632 23.2 20.6 2.0	さば みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう 大根	米 さといも こんにやく	サラダ油	
14 (水)	ごはん	牛乳	あげぎょうざ 野菜のちゅうかあえ 貝だくさんみそ汁	A	648 21.4 19.6 2.4	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん コーン	もやし ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 小麦粉 じゃがいも さとう	サラダ油	
15 (木)	ごはん	牛乳	モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそ汁 県民の日ゼリー	A	668 24.9 18.4 2.4	モロ みそ	牛乳	にんじん にら	かんびょう もやし たまねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま	県民の日
16 (金)	ごはん	牛乳	しゅうまい 切り干し大根のナムル 夏の肉じゃが	A	666 24.9 18.4 2.4	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 たまねぎ グリーンピース にんにく	米 じゃがいも しらたき	サラダ油	
19 (月)	パン	牛乳	りんごジャム タンドリーチキン ゆで野菜 和風ドレッシング モロヘイヤスープ	C	597 30.2 17.8 2.4	とり肉 ウインナー たまご	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト モロヘイヤ しょうが	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン	午前中 B日課	
20 (火)	スパゲッティ	牛乳	大豆ミート入り肉みそソース ナムル ももゼリー	E	680 31.1 19.3 2.5	ぶた肉 大豆 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 ごま	サラダ油 オリーブ油 ごま油 ごま	午前中 B日課
21 (水)	ごはん	牛乳	あじの紀州づけ おひたし 五目きんぴら	A	635 27.6 18.4 2.3	あじ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ ごぼう 大根 うめ	米 こんにやく	サラダ油	午前中 B日課
22 (木)	ごはん	牛乳	とり肉の南部焼き チョレギサラダ かんこく風みそ汁	A	608 29.2 16.7 2.7	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 のり くわかめ	にんじん こまつな	キャベツ にんにく ねぎ	米	ごま ごま油	午前中 B日課
23 (金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 イタリアンドレッシング セノビーゼリー	E	706 23.4 21.8 2.0	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ	米	サラダ油	午前中 B日課
26 (月)	パン	牛乳	いちごジャム 白身魚のハーブ焼き ゆで野菜 手作りドレッシング ミネストローネスープ	C	596 28.6 17.9 2.5	シイラ ウインナー	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	パン マカロニ	サラダ油	
27 (火)	ごはん	牛乳	セルフねぎ塩ぶた丼 フォー はちみつレモンゼリー	B	620 24.0 16.0 1.6	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ	米 ピーマン かたくり粉	サラダ油 ごま油	
28 (水)	ごはん	牛乳	白身魚のフライ (ソース) おひたし 生あげの辛味いため	A	663 28.4 19.1 1.6	ホキ 生あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが えのき ねぎ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま油	
29 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き さっぱりあえ みそ汁	A	607 25.9 16.5 2.0	ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油	
30 (金)	ごはん	牛乳	キーマカレー ゆで野菜 ごまドレッシング 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 アスパラ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米	サラダ油	

※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 食事をしよう!

基準値 (中学年)	当月平均
650	647
26.0	25.8
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

