



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 21回 (米飯回数 17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 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ からしあえ みそ汁	A	648 30.4 20.2 2.1	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	しょうが キャベツ りんご	米 かたくり粉	サラダ油	
2 (木)	セルフ たけのこ ごはん	牛乳	さわらのねぎみそづけ ごまあえ 子どもの日ゼリー	A	648 28.0 19.3 1.7	さわら とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ キャベツ ねぎ グリーンピース	米 さとう		こどもの日 献立
7 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のワイン焼き ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング じゃがいものみそ汁	A	602 27 14.3 2.2	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ かんぴょう たまねぎ コーン	米 じゃがいも		B日課
8 (水)	ごはん	牛乳	すぶた わかめスープ 豆乳パンナコッタ	B	664 22.4 18.5 2.2	ぶた肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 かたくり粉 はるさめ さとう	サラダ油	
9 (木)	ごはん	牛乳	モロフライ フレッシュトマトのソース かむかむとん汁 アセロラゼリー	A	662 30.0 18.7 2.3	モロ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん トマト たけのこ	たまねぎ にんにく 大根 ねぎ ごぼう	米 パン粉 こんにやく	サラダ油	トマト給食
10 (金)	ごはん	牛乳	白身魚のきしゅうづけ おひたし 和風ポトフ	A	588 26.9 14.4 1.9	あじ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	うめ キャベツ もやし 大根	米 じゃがいも こんにやく	サラダ油	
13 (月)	パン	牛乳	りんごジャム マカロニとアスパラのクリームに ゆで野菜 青じそドレッシング レモンゼリー	C	619 25.3 21.1 2.1	えび とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン 小麦粉 マカロニ	サラダ油 マーガリン	
14 (火)	ごはん	牛乳	しゅうまい ごますあえ いりとうふ	A	670 26.3 21.5 1.9	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース 干しいたけ	米 しらたき さとう	サラダ油 ごま	B日課
15 (水)	ごはん	牛乳	さばの文化干し ゆで野菜 手作りドレッシング ぶた肉と切り干し大根の炒め物	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	キャベツ にんにく 切干大根	米 さとう	サラダ油 ごま ごま油	
16 (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
17 (金)	トマトと ひき肉の アジア ライス	牛乳	はるさめちゅうかスープ 県産ヨーグルト	E	655 24.1 18.6 2.0	ぶた肉 ハム たまご	牛乳 ヨーグルト	トマト アスパラガス こまつな	たまねぎ にんにく たけのこ	米 さとう	サラダ油 ごま油	トマト給食
20 (月)	ハンスパン	牛乳	セルフえびカツサンド ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	C	622 24.3 20.4 2.6	えび ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも パン粉	サラダ油	
21 (火)	ごはん	牛乳	とり肉と大豆のみそ炒め くきわかめのスープ ごまふりかけ	A	699 27.9 25.9 2.9	とり肉 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 かたくり粉	サラダ油 ごま	2年生 遠足
22 (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 五月汁	A	530 24.9 9.7 2.1	たら みそ	牛乳	にんじん さやえんどう アスパラガス	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ たけのこ りんご	米		1,3年生 遠足
23 (木)	ごはん	牛乳	ユーリンチー ナムル チンゲン菜ととうふのスープ	A	662 24.5 23.9 1.9	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 ごま油	6年生 修学旅行
24 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のつけ込み焼き いそべあえ かんぴょうのみそ汁 ふじさんゼリー	A	657.0 27.1 17.3 2.3	とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ たまねぎ かんぴょう	米 さとう	ごま	6年生 修学旅行 1年生 親子ふれあい 給食
27 (月)	パン	牛乳	いちごジャム とり肉と野菜のケチャップあえ かぶり野菜スープ	C	631.0 29.8 20.4 2.2	とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	パン かたくり粉 さとう	サラダ油	
28 (火)	ごはん	牛乳	セルフちゅうか丼 たまごとわかめのスープ ラムネゼリー	B	632.0 26.5 15.1 2.3	ぶた肉 たまご いか なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ	米 かたくり粉	サラダ油	
29 (水)	ごはん	牛乳	白身魚のてり焼き ごまあえ さつま汁	A	632.0 30.7 17.0 2.0	シルバー みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ 大根	米 さといも こんにやく さとう	ごま	
30 (木)	ごはん	牛乳	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 手作りドレッシング フローズンヨーグルト	E	642.0 24.0 18.9 2.4	ぶた肉	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	サラダ油	
31 (金)	ミートソース スパゲッティ	牛乳	ゆで野菜 フレンチドレッシング オレンジ	E	661 28.2 20.6 1.8	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油	

※献立は都合により変更になる場合があります。



じょうず 上手に はいげん 配膳をしよう!

基準値 (中学年)	当月平均
650	638
26.0	26.8
18.1	18.6
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