

給食献立予定表

今月の給食目標
 ただ しよくじ さほう み
正しい食事の作法を身につけよう!



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	しよく 主食	しよくじ 主菜・副菜		ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる			
1(木)	むぎいりごはん	スタミナやき トックスープ りんご	650 27.6 15.8	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン しょうが チンゲンサイ	たまねぎ ニンニク しいたけ ねぎ	こめ あぶら トック	むぎ さとう ごまあぶら
2(金)	むぎいりごはん	なまあげとじゃこボールのいためもの だいこんスープ ふりかけ(さけぼっば)	629 24.7 17.9	ぎゅうにゅう じゃこボール	とりにく なまあげ	だいこん たまねぎ だいこん れんこん	にんじん セロリー キャベツ	でんぷん むぎ ごま	こめ あぶら さとう
5(月)	むぎいりごはん	とりにくのごまみそやき パンサンスウ みそしる	601 31.3 13.7	ぎゅうにゅう みそ	とりにく とうふ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん なめこ	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま ごまあぶら
6(火)	こめこパン	やさいいっぱいにくだんご ごまあえ すいとん汁	599 26.8 23.3	ぎゅうにゅう ごま とうにゅう	とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	こめこパン こむぎこ	さとう
7(水)	むぎいりごはん	チャーシャンとうふ タンタンはるさめスープ	626 23.9 19.7	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきだけ	もやし チンゲンサイ にら はくさい	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう はるさめ
8(木)	スパゲティ	あきのかおりのミートソース ゆでやさい グレープフルーツ	635 28.6 18.7	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム ニンニク	スパゲティ マーガリン オリーブオイル	こむぎこ あぶら さとう
9(金)	むぎいりごはん	やきざかな(あかうおかすづけ) ごまあえ まろやかみそしる	615 28.4 15	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あかうおかすづけ	あぶらあげ とうにゅう	こまつな にんじん だいこん はくさい	キャベツ ごぼう ねぎ	こめ ごま さつまいも	むぎ さとう こんにやく
12(月)	むぎいりごはん	セルフかきあげどん おひたし よしのじる	649 20.7 20.7	ぎゅうにゅう とりにく	かきあげ あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな	もやし だいこん	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう
13(火)	パン	マカロニのクリームに ゆでやさい	652 25.4 24.2	ぎゅうにゅう えび	とりにく とうにゅう	パイン にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	パン こむぎこ あぶら	マカロニ マーガリン
14(水)	ごこごはん	サバのかんこくふうみやき おひたし ごもくきんびら	714 25.5 26.2	ぎゅうにゅう さつまあげ	さば ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	こめ ごま あぶら	ごこまい こんにやく さとう
15(木)	むぎいりごはん	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし アセロラゼリー ふりかけ(ひじきぼっば)	619 18.6 15.4	ぎゅうにゅう	ちくわ	のり	だいこん	こめ こむぎこ さとう	むぎ あぶら
16(金)	むぎいりごはん	ぶたにくとやさいのみそいため とうふのちゅうかスープ オレンジ	614 26.7 17.7	ぎゅうにゅう みそ わかめ	ぶたにく たまご とうふ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ オレンジ	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう ごまあぶら
19(月)	わかめごはん	おでん ごぼうサラダ	616 23 15.9	ぎゅうにゅう ちくわ じゃこボール いかボール	わかめ さつまあげ うずらたまご	にんじん こんぶ コーン	だいこん ごぼう もやし	こめ こんにやく	むぎ さとう
20(火)	ピザトースト	やさいスープ フルーツヨーグルト(ナタデココいり)	609 26.1 20	ぎゅうにゅう サラミ ヨーグルト	チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし みかん	パン ナタデココ	さとう
21(水)	むぎいりごはん	とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる	669 26.6 22.8	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん いんげん ごぼう	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら こんにやく
22(木)	★セレクト むぎいりごはん	シーフードカレー かいそうサラダ セレクトゼリー(りんごまたははちみつレモン)	665 25.3 17	ぎゅうにゅう はたてがい チーズ かいそう	えび ベーコン いか	にんじん ニンニク コーン	たまねぎ キャベツ	むぎ こめ	あぶら さとう
26(月)	むぎいりごはん	さばのたつたあげ からしあえ とうふいりすましじる	647 27.4 22.1	ぎゅうにゅう はんぺん	さば とうふ	しょうが にんじん はくさい	ほうれんそう もやし にら	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら
27(火)	コッペパン (とちおとめジャム)	やきビーフン ほうれんそうとハムのスープ チーズドック	635 23.7 24	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく たまご	いちごジャム キャベツ しいたけ ほうれんそう	たまねぎ にんじん ピーマン	パン あぶら	ビーフン さとう
28(水)	むぎいりごはん	ぎょうざふうあんかけどん わんたんスープ みかん	619 22.1 15.7	ぎゅうにゅう	ぶたにく	キャベツ えのきだけ ニンニク もやし	にら しょうが にんじん こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも	むぎ でんぷん
29(木)	むぎいりごはん	とりにくのからあげ こまつなのびたし みそしる	672 21.6 16.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	しょうが かんぴょう たまねぎ	こまつな にんじん にら	こめ でんぷん	むぎ あぶら
30(金)	むぎいりごはん	さわらのみそやき はくさいキムチ さつまいもときりこんぶのもの	679 26.5 19.2	ぎゅうにゅう みそ	さわら あぶらあげ	はくさい ニンニク たまねぎ	しょうが にんじん	こめ ごまあぶら しらたき さとう	むぎ さつまいも あぶら

給食実施回数 21回【米飯回数 16回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】
 ※給食内容は都合により変更になることがあります。※お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。