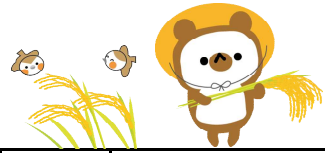


給食献立予定表



こん げつ きゅう しよく もく ひょう
 今月の給食目標
 ただ しよくじ さほう つ
正しい食事の作法を身に付けよう!



日付	こん だ て め い		カロリー(kca) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
	しよく 主食	しよくさい ふくさい 主菜・副菜		ち 血 や に く に な る		からだ ちようし 体の調子をととのえる		ちから ねつ 力や熱のもとになる	
1 (金)	むぎいりごはん	さばのたつたあげ からしあえ みそしる	680 27.8 22.5	ぎゅうにゆう わかめ	さば みそ	しょうが にんじん はくさい	ほうれんそう もやし ねぎ	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら じゃがいも
5 (火)	ピザトースト	やさいスープ フルーツヨーグルト(ナタデココ入り)	669 26.2 21.4	ぎゅうにゆう 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
6 (水)	むぎいりごはん	とりにくのごまみそやき パンサンスウ いものこじる	612 30.7 13.1	ぎゅうにゆう みそ	とりにく とうふ	キャベツ もやし こまつな	にんじん ねぎ	こめ さとう はるさめ さといも	むぎ ごま ごまあぶら こんにゃく
7 (木)	むぎいりごはん	スタミナやき トックスープ オレンジ	640 27.8 15.8	ぎゅうにゆう とりにく	ぶたにく たまご	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
8 (金)	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	ぎゅうにゆう 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 さとう こんにゃく	むぎ あぶら でんぷん
11 (月)	むぎいりごはん	いかのチリソースがけ ナムル はるさめちゅうかスープ	639 25.7 18.9	ぎゅうにゆう ハム	いか たまご	ニンニク ねぎ もやし たけのこ	しょうが キャベツ にんじん きくらげ	こめ でんぷん ごまあぶら ごま はるさめ	むぎ あぶら さとう ごまあぶら
12 (火)	パン	マカロニのクリームに ゆでやさい てづくりドレッシング	695 26.5 25	ぎゅうにゆう えび	とりにく とうにゆう	パイ 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
13 (水)	むぎいりごはん	シーフードカレー かいそうサラダ	630 25.1 17	ぎゅうにゆう ホタテ いか	えび ベーコン かいそう	にんじん ニンニク コーン	たまねぎ キャベツ	こめ あぶら	むぎ
14 (木)	★おはなし給食 むぎいりごはん	ポークチョップ ゆでやさい ポトフ	693 25.1 23.8	ぎゅうにゆう ウインナー	ぶたにく	たまねぎ コーン キャベツ パセリ	にんにく ブロッコリー にんじん	こめ こむぎこ	むぎ じゃがいも
15 (金)	むぎいりごはん	さばのかんこくふうみやき おひたし ごもくきんぴら	701 25.1 26.1	ぎゅうにゆう 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	むぎ こんにゃく さとう
18 (月)	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	ぎゅうにゆう 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 こんぶ 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
19 (火)	こめこパン	やさしいっぱいにくだんご ごまあえ すいとん(てづくり)	607 27.6 22.7	ぎゅうにゆう とうにゆう とりにく	にくだんご とうふ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん	こめこパン こむぎこ	さとう ごま
20 (水)	むぎいりごはん	チャーシューとうふ タンタンはるさめスープ	626 23.9 19.7	ぎゅうにゆう なまあげ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ	もやし チンゲンサイ しょうが はくさい	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう はるさめ
21 (木)	スパゲティ	あきのかおりのミートソース ゆでやさい てづくりドレッシング	606 27.6 18.7	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	ぶたにく チーズ	にんじん えのきたけ マッシュルーム トマト	たまねぎ しょうが ニンニク	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ	マーガリン あぶら さとう
22 (金)	★地域学校園統一献立 はくまい	モロのからあげ せんだうなべ なし きりほしだいこんとほうれんそうのポンずあえ	684 29.6 19.1	ぎゅうにゆう さけ あぶらあげ	モロ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう しいたけ	だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら でんぷん こんにゃく うどん	むぎ ごま さといも
25 (月)	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	616 23.7 17.2	ぎゅうにゆう なまあげ	じゃこボール とりにく	キャベツ れんこん ピーマン だいこん	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう	むぎ ごま でんぷん
26 (火)	あさやきコッペパン (とちおとめジャム)	やきビーフン チンゲンサイととうふのスープ アセロラゼリー	615 22.4 16.7	ぎゅうにゆう ハム わかめ	ぶたにく とうふ	とちおとめジャム キャベツ しいたけ チンゲンサイ	にんじん ピーマン たまねぎ	パン アセロラゼリー	ビーフン あぶら
27 (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	ぎゅうにゆう	ぶたにく	キャベツ えのきたけ 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 あぶら	むぎ でんぷん ワンタン
28 (木)	わかめごはん	おでん ごぼうサラダ	616 23 15.9	ぎゅうにゆう 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 こんにゃく マヨネーズ	むぎ さといも
29 (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 とうにゆうじたてのみそしる	615 28.5 15.1	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	あかうお あぶらあげ とうにゆう	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 こんぶ	こめ ごま さつまいも	むぎ さとう こんにゃく

給食実施回数 20回【米飯回数 15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。