



# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標  
後始末をきちんとしよう!



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					
	主食	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			
2(月)	むぎいりごはん	さばのこうしんやき ごますあえ よしのじる	661 30.2 20.8	ぎゅうにゅう とりにく	あぶらあげ さば	ニンニク キャベツ だいこん	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ さとう しらたき ごま	むぎ ごまあぶら あぶら さといも
3(火)	お弁当の日 牛乳のみです。								
4(水)	むぎいりごはん	チキンカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	642 19.1 19.1	ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ グリーンピース コーン	にんじん ニンニク ブロッコリー	こめ あぶら	むぎ じゃがいも
5(木)	むぎいりごはん	しろみぎかなのピリカラやき にらとはるさめのいためもの みそしる	620 29.1 17.5	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	メルルーサ ぶたにく みそ	しょうが りんご にら しいたけ	ニンニク ねぎ にんじん だいこん	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま あぶら
6(金)	むぎいりごはん	とりにくのからあげ からしあえ まろやかみそしる	623 29.5 18	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	とりにく みそ	しょうが にんじん キャベツ ごぼう	もやし こまつな だいこん ねぎ	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら こんにやく
9(月)	むぎいりごはん	とりにくのこうみやき ピーナツあえ みそしる	650 24.9 22.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とりにく とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん	ニンニク キャベツ こまつな	こめ ビーナツ	むぎ さとう
10(火)	コッペパン	ブルーベリージャム だいがくいも ゆでやさい ぎょうざスープ ★学校農園のさつまいもをつかいます!	717 20.5 24	ぎゅうにゅう	ミニぎょうざ	キャベツ にんじん はくさい しょうが	もやし ほうれんそう ねぎ	パン さつまいも さとう はるさめ	ジャム あぶら ごま
11(水)	むぎいりごはん	さけのBBQソースかけ いそべあえ とうふのちゅうかスープ	628 28.5 18.8	ぎゅうにゅう のり わかめ	さけ たまご とうふ	ねぎ ニンニク パセリ キャベツ	しょうが アップルソース ほうれんそう	こめ でんぷん ごまあぶら	むぎ あぶら
12(木)	むぎいりごはん	セルフにしよくだん みかん かぶとじゃがいものあられじる	677 28.3 19.9	ぎゅうにゅう たまご	とりにく あぶらあげ	グリーンピース かぶ しいたけ みかん	しょうが にんじん かぶ	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう でんぷん
13(金)	なめし	ししゃもフライ ポイルキャベツ いなかじる	659 24.5 20.9	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ししゃも とりにく	なめし かんぴょう ごぼう	キャベツ にんじん こまつな	こめ こむぎこ あぶら	こんにやく パンこ じゃがいも
16(月)	むぎいりごはん	すずきのさいきょうやき からしあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	651 28.4 15.2	ぎゅうにゅう みそ	すずき ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ	はくさい にんじん えだまめ	こめ ごま あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう
17(火)	アップルこめこパン	にくだんごスープ プレーンオムレツ ゆでやさい	658 27.4 24.4	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	とりにく オムレツ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	しょうが はくさい こまつな コーン	こめこパン でんぷん	はるさめ
18(水)	むぎいりごはん	セルフかきあげどん(エビ・イカ) もやしのナムル みそしる	665 23.5 23	ぎゅうにゅう えび みそ	とうふ いか	もやし ねぎ	なめこ	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう
19(木)	スパゲティ	クリームソース かいそうサラダ てづくりドレッシング	615 27.9 23.7	ぎゅうにゅう あさり いか かいそう	えび ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん パセリ コーン	スパゲティ オリーブオイル マーガリン ごまあぶら	あぶら こむぎこ ごま
20(金)	わかめごはん	あじレモンしょうゆに もやしとにらのごまあえ とんじる	646 29.2 18.6	ぎゅうにゅう あじ とうふ	わかめ ぶたにく みそ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ ごま さといも	あぶら さとう こんにやく
23(月)	むぎいりごはん	あげぎょうざ マーボーどうふ こんにやくサラダ	679 23.8 22.7	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく	ぎょうざ とうふ みそ	キャベツ ニンニク たけのこ にんじん しいたけ	コーン しょうが たまねぎ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう
24(火)	パンズパン	セルフえびカツサンド ポイルキャベツ ミネストローネ	614 21.3 22	ぎゅうにゅう ベーコン	えびカツ だいた	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ セロリー	パン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも
25(水)	★クリスマスメニュー キャロットライス	もみのきハンバーグ ミネサラダ やさいスープ セレクトケーキ	706 24.3 24.2	ぎゅうにゅう ハム	ハンバーグ	ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな	カリフラワー たまねぎ もやし	こめ ケーキ	あぶら

給食実施回数 17回【米飯回数 13回 / パン回数 2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。

12月10日(火)には11月に学校農園で収穫したさつまいもを使  
います!『大学芋』で出るのでお楽しみに♪

