



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



今月の給食目標
感謝して食べよう!



日付	こんだてめい		カロリー (kcal) 脂質(g) タンパク(g)	おもなざいりょう						
	主食	主菜・副菜		血やにくになる		からだの調子をととのえる		ちからや熱のもとになる		
1(月)	むぎいりごはん	とりにくのつけこみやき からしあえ みそしる	637 22.1 18.9	ぎゅうにゅう みそ	とりにく	ねぎ ほうれんそう たまねぎ	にんじん キャベツ こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	
2(火)	コッペパン	セルフドライカレーサンド ゆでやさい ポテトスープ	623 28.4 23.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく ベーコン	たまねぎ ニンニク キャベツ コーン	にんじん パセリ もやし こまつな	パン あぶら	こむぎこ じゃがいも	
3(水)	むぎいりごはん	あげぎょうざ マーボーどうふ きりぼしだいこんとほうれんそうのポンずあえ	675 24.4 22.2	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく どうふ	だいこん にんじん しょうが たまねぎ	ほうれんそう ニンニク たけのこ にら	ごま さとう ごまあぶら むぎ	あぶら でんぶん こめ あぶら	
4(木)	むぎいりごはん	いわしのピリカラどん のっぺいじる りんご	662 26.3 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし どうふ	しょうが だいこん ごぼう りんご	きゅうり にんじん ねぎ	こめ でんぶん さとう こんにゃく	むぎ あぶら さといも	
5(金)	★おにぎりのひ	からあげ いそべあえ みそしる	607 28.5 15.9	ぎゅうにゅう みそ	とりにく のり	しょうが キャベツ にんじん にら	ほうれんそう かんぴょう たまねぎ	でんぶん こめ	あぶら むぎ	
9(火)	あきやすみ									
10(水)	あきやすみ									
11(木)	むぎいりごはん	ハッシュドビーフ ゆでやさい てづくりドレッシング オレンジ	709 25.9 24	ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにく	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム パレンシア	キャベツ トマト にんじん	こめ マーガリン ごま	むぎ こむぎこ ごまあぶら	
12(金)	むぎいりごはん	しろみぎかなのチーズやき ボイルキャベツ さといものちゅうかに	611 26.9 15.5	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	メルルーサ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム しょうが	キャベツ にんじん ニンニク	こめ さといも あぶら ごまあぶら	むぎ こんにゃく さとう	
15(月)	むぎいりごはん	はっぼうさい とうふのちゅうかスープ おこめのババロア(みかん)	664 27.4 19.9	ぎゅうにゅう いか たまご どうふ	ぶたにく えび わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん グリーンピース ねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ あぶら ババロア	
16(火)	ビスキュイパン (こめこパン)	ぶたにくとやさいのみそいため キャベツのスープ	654 29.7 28.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまご みそ	キャベツ にんじん ピーマン もやし	ねぎ しいたけ たまねぎ ほうれんそう	こめこパン さとう ごま でんぶん	こむぎこ マーガリン あぶら	
17(水)	むぎいりごはん	さけのムニエル くるみあえ のりのつくだに ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	671 30.5 20.4	ぎゅうにゅう くるみ のりつくだに	さけ ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいこん	もやし にんにく いんげん	こめ こむぎこ あぶら ごま	むぎ マーガリン さとう	
18(木)	★目によいこんだて ミートパンネ	かいそうサラダ おこめのタルト(ブルーベリー)	681 26.6 27.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく かいそう	にんじん グリーンピース コーン	たまねぎ キャベツ うめぼし	パンネ タルト	あぶら	
19(金)	ごこくごはん	さんまのうめに ごまあえ まろやかみそしる	658 24.6 22.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	さんま みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう こんにゃく	ごこくまい ごま	
22(月)	むぎいりごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ とちぎけんさんヨーグルト	705 21 19.6	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん ニンニク コーン	こめ あぶら こんにゃく	むぎ じゃがいも	
23(火)	アップルパン	いかとさつまいものあげに ゆでやさい	667 22.6 18.8	ぎゅうにゅう わかめ	いか	りんご キャベツ コーン	パセリ にんじん	パン さつまいも さとう ごまあぶら	でんぶん あぶら ごま	
24(水)	むぎいりごはん	ぶたにくのワインやき ごまずあえ だいこんとこんにゃくのいために	606 28.6 15.5	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	しょうが かんぴょう キャベツ だいこん	パセリ にんじん コーン きぬさや	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま あぶら	
25(木)	むぎいりごはん	とりにくとカシューナッツのいための ちゅうかスープ かき	684 23.9 24.3	ぎゅうにゅう たまご	とりにく わかめ	しょうが にんじん しいたけ かき	たまねぎ ピーマン ねぎ	こめ でんぶん カシューナッツ ごまあぶら	むぎ あぶら	
26(金)	すめし	てまきずしのぐ(なっとう・きゅうり・ハム) からしあえ いものこじる	602 24.8 13.5	ぎゅうにゅう のり どうふ	ハム なっとう みそ	きゅうり もやし ねぎ	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ さとう ごま こんにゃく	むぎ はるさめ さといも	
29(月)	むぎいりごはん	さばのこうみやき ごまずあえ よしのじる	660 30.1 20.8	ぎゅうにゅう とりにく	さば あぶらあげ	にんにく 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	
30(火)	パンズパン	セルフメンチカツバーガー ボイルキャベツ ミネストローネスープ ようなしコンポート	623 20.2 21.3	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく だいた	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ セロリ ようなし	パン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも	
31(水)	★ハロウィンメニュー えだまめごはん	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ わかめスープ かぼちゃのマフィン	749 23.9 27.2	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく わかめ	えだまめ カリフラワー もやし	ブロッコリー にんじん ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ごま	

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。