



4月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日	主食	牛乳	こんだて	魚やにくなる(赤)	体の調子をととのえる(黄)	力や油のもとになる(黄)	おつり	たんぱく	しぼり	えんぶ	ほくほく	
8(水)	赤飯	牛乳	進級お祝い献立 とり肉のみそ漬けやき おひたし 五目きんぴら お祝いクレープ	牛乳 ささげ さつまあげ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいごん いちご	こめ もち米 さとう サラダ油	700	26.3	20.2	2.6	ほ	
9(木)	麦入りごはん	牛乳	ちくわの二色あげ 大根おろし 土佐煮 さけぱっぱ	牛乳 とうふ 卵 かつおぶし	ちくわ のり とり肉 さけ	だいごん たけのこ にんじん いんげん こめ むぎ こむぎ粉 サラダ油 ごま さとう こんにゃく	653	24.7	17.9	2.2	ほ	
10(金)	麦入りごはん	牛乳	メキシカンライス チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ かみかみこんぶ	牛乳 わかめ いわか わかめ	とり肉 とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えだまめ ピーマン チンゲン菜 しいたけ	こめ むぎ バター	618	26.7	16.4	3.0	
13(月)	菜飯	牛乳	さばのみそ煮 いそべあえ 吉野汁	牛乳 のり 油あげ みそ	さば とり肉 かつおぶし	もやし キャベツ にんじん だいごん ほうれん草 こまつな	こめ むぎ きといも でん粉	634	26.4	18.8	3.0	
14(火)	パン	牛乳	シュガートースト ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー	パン さとう バター じゃがいも サラダ油	699	23.6	26.8	2.7	
15(水)	麦入りごはん	牛乳	入学お祝い献立 ハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜 みそ汁 お祝いゼリー	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	わかめ みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう	667	23.8	16.3	2.5	ほ
16(木)	麦入りごはん	牛乳	たらねぎソースかけ おひたし けんちん汁	牛乳 かつおぶし	たら とうふ	ほうれん草 ごぼう こまつな だいごん キャベツ にんじん ねぎ りんご	こめ むぎ サラダ油 さとう きといも でん粉 こんにゃく	637	27.6	17.2	2.3	
17(金)	麦入りごはん	牛乳	給食のめあて献立 チキンカレー フルーツパバロア	牛乳 チーズ	とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく みかん もも りんご	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	705	24.1	18.8	1.7	ほ
20(月)	麦入りごはん	牛乳	ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉	とうふ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう ごま油 ごま サラダ油 こむぎ粉	670	24.5	22.2	2.4	ほ
21(火)	パンズ パン	牛乳	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテスープ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン	ハム	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン こむぎ粉 さとう サラダ油 じゃがいも	710	24.8	19.5	3.2	ほ
22(水)	麦入りごはん	牛乳	セルフ五目ごはん ホキのみそやき ごま酢あえ	牛乳 とり肉 みそ	油あげ ホキ	たけのこ しいたけ にんじん えだまめ かんぴょう ほうれん草 キャベツ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダ油 しらたき ごま	644	29.4	18.5	1.8	ほ
23(木)	麦入りごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき さつぱりあえ さつま汁	牛乳 ぶた肉 とうふ かつおぶし	のり とり肉 みそ	たまねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぎ だいごん	こめ むぎ さとう こんにゃく	636	29	18.8	2.0	
24(金)	麦入りごはん	牛乳	宮っ子ランチ とりそばろ トマト中華スープ いちごプリン	牛乳 卵	とり肉	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ コーン トマト チンゲン菜	こめ むぎ でん粉 さとう サラダ油 ごま油	691	25.1	21.8	1.4	ほ
27(月)	パスタ	牛乳	スパゲティ ミートソース ゆで野菜 セノビーゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン えだまめ	めん サラダ油 こむぎ粉 バター さとう	719	25.9	22.9	2.2	ほ
28(火)	米粉パン	牛乳	キャラメルあげパン トマトミートオムレツ ゆで野菜 野菜とワインナーのスープ	牛乳 とり肉	たまご ワインナー	ブロッコリー コーン カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こめ こパン さとう サラダ油 じゃがいも	690	25.3	32.7	2.4	
30(木)	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー(魚) モロのからあげ 塩こんぶあえ とん汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	モロ こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん だいごん こまつな しょうが ごぼう	こめ むぎ でん粉 こんにゃく さとう サラダ油 さとう	674	32.1	19.6	2.2	ほ

ほくほくランチについて

- ☆ 行事食や好き嫌い克服メニューなどを隔北地域学校園で同じ献立とし、「ほくほくランチ」とします。
- ☆ 実施日は異なることがあります。
- ☆ 隔北中学校の生徒が名前を考えてくれました。
- ☆ 月に数回取り入れていきます。



	エネルギー(千 kcal)	たんぱく質(g)	しぼり(g)	えんぶ(g)
今月の平均摂値	671	26.2	20.5	2.3
小学生中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2

- 都合により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。