



12月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	しほく	のち	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄色)	おつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ランタールム	ほくほくランデ
1 (金)			ハンバーグ ケチャップソース ほうれん草ときのこのソテー 洋風卵スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン にわとり卵	ほうれんそう しめじ コーン たまねぎ にんじん ごまっふ トマト	こめ むぎ マーガリン でん粉 さとう	657	24.8	20.8	2		ほ
4 (月)			モロフライ ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳 モロ こんぶ にわとり卵 あぶらあげ わかめ かつおぶし みぞ	キャベツ だいこん にんじん トマト	こめ むぎ こむぎ粉 パン粉 サラダ油	611	27.2	15.7	2.4	6年	
5 (火)			フレンチトースト アーモンドサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが ごまっふ はくさい たけのこ	パン はるさめ アーモンド さとう でん粉	654	27.3	20.3	3	2年	
6 (水)			チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ カップdeヤクルト	牛乳 ぶた肉	しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ もやし ごまっふ	こめ むぎ ごま はるさめ ごま油 サラダ油 ワンタン	670	23.4	18.4	2.8		
7 (木)			白身魚の照り焼き ゆかりあえ 道産子汁	牛乳 ぶた肉 わかめ バター かつおぶし	しろみざかな しょうが にんじん しそ コーン もやし ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう じゃがいも ごま	647	29.4	17.6	2.6		
8 (金)			好き嫌い克服メニュー(野菜) ごほうカレー ゆで野菜 おたのしみチーズ	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 はちみつ	691	21.8	21.6	2.4	5年	ほ
11 (月)			マスのネギソースがけ おひたし 五目煮豆	牛乳 ぶた肉 だいず ます さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ ほうれんそう はくさい にんじん	こめ むぎ サラダ油 でん粉 ざらめ こんにやく	664	30.1	19.5	1.7	ひまわり	ほ
12 (火)			フレンチオムレツ ゆで野菜 ミネストローネスープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン にわとり卵	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー トマト ブルーベリー	パン じゃがいも マカロニ	630	24.6	22	2.8	3年	ほ
13 (水)			12月の給食のめあて献立 いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ しょうが入り豚汁	牛乳 ぶた肉 とうふ いわし みぞ かつおぶし	もやし にら にんじん だいこん しょうが ごほう ごまっふ	こめ むぎ さといも ごま さとう サラダ油 こんにやく	660	27.6	21.4	2.2		ほ
14 (木)			スパゲティ クリームソース 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 バター ベーコン わかめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン レモン	めん こむぎ粉 生クリーム サラダ油 ゼラチン さとう はちみつ オリーブオイル	672	20.7	22.9	2.7		ほ
15 (金)			えびしょうまい ごまあえ 豚肉と大根の煮物 みかん	牛乳 ぶた肉 えび	ごまっふ キャベツ にんじん だいこん ねぎ みかん しょうが	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう	726	28.5	22.2	1.8		ほ
18 (月)			厚焼き卵 磯辺和え 凍り豆腐と野菜の炒め物	牛乳 ぶた肉 のり にわとり卵 凍り豆腐	ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう	664	24.9	21.6	1.9		ほ
19 (火)			トマト給食 セルフ二色丼 トマトとかぶの野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 にわとり卵 ベーコン とり肉	えだまめ アセロラ トマト たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ	こめ むぎ さとう サラダ油 ゼラチン	691	21.8	21.6	2.4	4年	
20 (水)			さばのみぞ煮 ごま酢あえ 吉野汁	牛乳 わかめ さば かつおぶし	にんじん キャベツ コーン だいこん ごまっふ	こめ むぎ さとう ごま かたくり粉	623	22.2	20.3	3	1年	
21 (木)			ビスキュイパン ポテトスープ フルーツパバロア	牛乳 にわとり卵 ベーコン バター	にんじん たまねぎ コーン パセリ みかん パイナップル りんご いちご	米粉パン さとう アーモンド じゃがいも はくりき粉	664	22.5	22.5	2.1		
22 (金)			冬至献立 セルフ天丼 塩昆布和え まろやかみそ汁	牛乳 みぞ いか こんぶ あぶらあげ かつおぶし とうりゅう にわとり卵	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごほう ねぎ	こめ むぎ こんにやく サラダ油 こむぎ粉	710	26.2	22	2.2		ほ
25 (月)			アップルパン タンドリチキン ミニサラダ(冬) 野菜スープ セレクトクリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ヨーグルト	りんご にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ	パン こむぎ粉 さとう チョコレート生クリーム	626	27.5	19.6	1.9		ほ

○ 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。

小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

(エネルギー・650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)

○ 事情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。