



# 12月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひだち	イラスト	おとも	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(黄)	力や骨のもとになる(黄)	おつりよう	たんぱくしつ	しぼり	たんぱく	糖く糖く			
2(月)			鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁	牛乳 大豆 とうふ	とり肉 みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう こんにやく こまつな	こめ	むぎ	でん粉 サラダ油 さとう	650	25.8	21.2	2.0	
3(火)			フレンチトースト ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜	牛乳 ぶた肉	卵 えだまめ もやし	にんじん たまねぎ キャベツ	食パン	さとう	じゃがいも サラダ油	587	22.9	20.1	2.1	
4(水)			黄金カレイ照り焼き ナムル 大根とこんにやくの炒め煮	牛乳 とり肉	カレイ	キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	こめ	むぎ	ごま油 ごま こんにやく サラダ油 さとう	591	24.6	17.3	1.9	
5(木)			セルフ豚丼 吉野汁	牛乳 とり肉 かつおぶし	ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ だいこん こまつな	こめ	むぎ	サラダ油 さつまいも でん粉	618	23.7	17.4	2.2	
<b>6(金) お弁当の日</b>														
9(月)			豚肉と大根の煮物 磯辺あえ フィッシュビーンズ	牛乳 ぶた肉 のり	いわし 大豆	だいこん えだまめ ほうれん草 にんじん もやし	こめ	むぎ	サラダ油 さとう	598	24.2	17.2	1.5	
10(火)			ポークビーンズ ゆで野菜	牛乳 大豆	ぶた肉	たまねぎ じゃがいも こまつな	こめ	むぎ	サラダ油	614	26.5	22.7	2.6	
11(水)			タラのたまねぎソースがけ おひたし 五目煮豆	牛乳 大豆 さつまあげ	とり肉 タラ	たまねぎ しょうが ごぼう パセリ ほうれん草 はくさい にんじん	こめ	むぎ	サラダ油 でん粉 さとう こんにやく	586	24.1	15.2	1.6	ほ
12(木)			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 卵	ぶた肉	ほうれん草 しめじ コーン たまねぎ にんじん こまつな えのき	こめ	むぎ	サラダ油 でん粉 さとう じゃがいも	603	22.3	17	1.7	ほ
13(金)			好き嫌い克服メニュー(野菜) ごぼうカレー ゆで野菜 ピピチーズ	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんにく しょうが ごぼう にんじん えだまめ キャベツ もやし	こめ	むぎ	じゃがいも サラダ油	655	20	19.2	2.1	ほ
16(月)			シューマイ ごま酢あえ いり豆腐	牛乳 とうふ	ぶた肉 とり肉	ほうれん草 にんじん たまねぎ えだまめ	こめ	むぎ	しらたき さとう すりごま サラダ油	616	22.8	17.8	1.8	ほ
17(火)			きなこビスキュイパン 千金ポトフ ゆで野菜	牛乳 きなこ	卵 あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん もやし コーン	米粉パン	さとう	いちごジャム じゃがいも こむぎ粉 バター サラダ油 じゃがいも	591	24.1	24.7	1.6	
18(水)			12月の給食のめあて献立 いわしのおかか煮 ごまあえ しょうが入り豚汁	牛乳 いわし みそ	ぶた肉 とうふ かつおぶし	こまつな にんじん だいこん しょうが	こめ	むぎ	すりごま さとう サラダ油 さつまいも こんにやく	620	25.5	18.8	2.0	ほ
19(木)			冬至献立 セルフかき揚げ丼 塩昆布 まろやかみそ汁	牛乳 えび 油あげ 豆乳	いか こんぶ かつおぶし みそ	たまねぎ しゅんぎく ごぼう にんじん キャベツ だいこん	こめ	むぎ	こんにやく サラダ油 こむぎ粉	650	19.8	21.4	2.7	ほ
20(金)			トマト給食 セルフ二色丼 トマトとかぶの野菜スープ	牛乳 ベーコン	卵 とり肉	えだまめ しょうが トマト たまねぎ にんじん キャベツ かぶ もやし	こめ	むぎ	さとう サラダ油	659	26.2	23.1	1.8	ほ
23(月)			ハムカツ 道産子汁 からしあえ	牛乳 ハム みそ	ぶた肉 わかめ かつおぶし	ほうれん草 にんじん たまねぎ にんにく	こめ	さとう	サラダ油 はるさめ こむぎ粉 じゃがいも	643	21.5	16.8	2.9	ほ
24(火)			スパゲティミートソース ゆで野菜	牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが トマト パセリ コーン キャベツ	めん	サラダ油	こむぎ粉	609	24	21.2	1.9	
25(水)			クリームゴールド タンダーチキン ミニサラダ(冬) 野菜スープ クリスマスキャッツデザート	牛乳 ヨーグルト 豆乳	とり肉	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	パン	さとう	サラダ油 いちご	586	26.1	21.2	2.3	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。