



よていこんだてひょう

宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名		主な材料			栄養素			
		主食	牛乳 副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ごはん	○ メンチカツ ごますあえ とうふいりかきたまじる	こめ むぎ すりごま さとう サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう とうふ たまご	かんひょう にんじん きゃべつ とうもろこし たまねぎ こまつな	635	22.7	18.5	1.8
3	火	ごはん	○ とりにくのみそつけやき やさいのにんにくしょうゆあえ とうがんのそぼろに	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	とうがん もやし きゃべつ にんじん うれんそう しょうが にんにく	673	23.8	21.1	1.9
4	水	ごはん	○ モロのマリネ いそべあえ ぶたにくとうがんのいためもの	こめ むぎ でんぶんこ さとう ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく のり	とうがん たまねぎ にんじん こまつな べつ にんにく レモン	549	23.2	10.8	1.6
5	木	ごはん	○ ぶたキムチいため ゆばのみそしる	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば わかめ みそ	ねぎ にら きゃべつ にんじん しいたけ	583	25.6	16.8	2.2
6	金	シュガートースト	○ プレーンオムレツ ゆでやさい づくりドレッシング くさいのスープ	は しよくぼん マーガリン ラニューとう サラダあぶら さめ ごまあぶら	グ はる ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ	きゃべつ にんじん プロッコリー とうもろこし こまつな しいたけ けのこ はくさい	671	25.1	27.8	2.8
9	月	 スポーツの日 								
10	火	 学期間休業日 								
11	水	 学期間休業日 								
12	木	ごはん	○ チキンカレー こんにやくサラダ づくりドレッシング ブルーベリーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら がいもこんにやくごま あぶらブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	667	22.5	17.7	1.3
13	金	スパゲッティ	○ ミートソース ゆでやさい づくりドレッシング	ゆ て スパゲッティ サラダあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ プロッコリー とうもろこし	648	28.3	20.1	2.6
16	月	ごはん	○ ブルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまじる	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ ちんげんさい えのきたけ	655	26.6	21.3	1.7
17	火	ごはん	○ ハムカツ イルキャベツ(ソース) きただいずのしりこ	こめ むぎ サラダあぶら ごまごま	ぎゅうにゅう ハムカツ ひじき さつまあげ たいず あぶらあげ	きゃべつ にんじん	620	23.4	14.6	2.4
18	水	ごはん	○ あげぎょうざ パンサンデー マーボーどうふ	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ざらめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたに く とうふ みそ	ねぎ きゃべつ にんじん もやし にんにく たけのこ たまねぎ しいた	632	24.6	16.7	1.9
19	木	ごはん	○ さばのみそやき ごまあえ よしのじる なつとう	こめ むぎ さとう すりごま さいとも でんぶんこ	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ なつとう	かんひょう きゃべつ もやし にんじん だいこん しょうが	688	32.1	20.1	2.3
20	金	アップルパン	○ とりにくのカッチャー ようふうたまごスープ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	りんご たまねぎ トマト パセリ にんにく にんじん ふなめじ エリンギ セロリ パジル こまつな	660	29.8	23.5	2.1
23	月	 運動会振替休日 								
24	火	ごはん	○ セルフぶたばらねぎしおどん とうがんスープ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ とうがん にんじん たまねぎ もやし にら ちんげんさい しいたけ レモン にんにく しょうが	591	24.2	16.7	2.1
25	水	ごはん	○ キーマカレー こんにやくサラダ とうにゅうプリンタルト づくりドレッシング	こめ むぎ こんにやく とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく バター ヨーグルト スキムミルク かいそうサラダ	たまねぎ にんじん セロリ トマト きゃべつ とうもろこし にんにく しょうが	694	23.1	22.2	1.2
26	木	こめこパン	○ かぼちゃのシチュー ゆでやさい こうみたまねぎドレッシング レモンゼリー	こめこパン こむぎこ マーガリン サラダあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム なチーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ きゃべつ もやし	588	26.8	21.5	1.8
27	金	くりごはん	○ ～十三夜メニュー～ いかのてんぷら さっぱりあえ	こめ もちごめ こむぎこ サラダあぶら こんにやく さとう いも	ぎゅうにゅう いか ささげ とうふ のり みそ	くり こまつな きゃべつ たいこん にんじん ごぼう	622	27.8	11.1	1.9
30	月	ごはん	○ しろみぎかなのチーズフライ おひたし さといものちゅうかに	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ パンこ さといも こんにやく さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう パサ たまご こなチーズ ぶたにく	パセリ こまつな はくさい もやし にんじん にんにく しょうが	628	26.3	13.5	1.7
31	火	ごはん	○ かぼちゃがたハンバーグ(ソース) ゆでやさい づくりドレッシング かまたまスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶんこ パンプキン パフ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご かまぼこ	きゃべつ にんじん プロッコリー とうもろこし たまねぎ たけのこ こまつな	630	24.1	16.6	2

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質19.6g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★**☆**字は地産の食材です。

給食実施回数	18回
米飯実施給食	14回
米粉パン使用回数	1回
県産小麦使用回数	2回
地域学校園共通献立回数	12回