



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
1	水	ごはん	○	シウマイ パンサンデー いりどうふ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ シューマイ	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ しいたけ	678	26.2	20.6	2
2	木	たけのこごはん	○	～こどものひメニュー～ かぶとがたハンバーグ ごまあえ すましじる こどものひゼリー	こめ むぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハンバーグ とうふ	きゃべつ にんじん もやし ほうれんそう たけのこ	655	27.8	18.9	2.5
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	ごはん	○	～とまときゅうしょく～ トマトカレー こんにやくサラダ てづくりドレッシング	こめ むぎ こんにやく ごま サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ かいそうサラダ	トマト(うつのみやさん) きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	614	19.4	16.8	2.6
8	水	ごはん	○	やきさかな(あじ) もやしのソテー すましじる	こめ むぎ さといも こんにやく サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	にんじん もやし いら ごぼう だいこん ねぎ	584	27.2	15.5	1.9
9	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ゆでやさい みそじる	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが	638	26.2	17.6	2.5
10	金	あげパン	○	じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも こんにやく グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ココア かいそうサラダ	きゃべつ にんじん とうもろこし	672	23.7	21.3	2.7
13	月	ごはん	○	セルフとりそぼろどん いなかじる	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう	679	34.3	18.2	2.3
14	火	ごはん	○	メンチカツ ごまあえ こんにやくのみそじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく すりごま	ぎゅうにゅう メンチカツ みそ なまあげ	きゃべつ にんじん もやし ごぼう だいこん ほうれんそう	659	21.2	22.2	2.0
15	水	ごはん	○	とりにくのつけこみやき いそべあえ みそじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり みそ	きゃべつ にんじん ねぎ ごまつな ほうれんそう	658	22.9	19.8	2.9
16	木	ごはん	○	～みやつこランチ～ ぶたにくとみやさいいめ ごますあえ はるやさいみそじる ミルクプリンいちごソース	こめ むぎ サラダあぶら さとう しらたき ごま じゃがいも ミルクプリンいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	トマト(うつのみやさん) きゃべつ にんじん たまねぎ いら アスパラガス ほうれんそう にんにく	669	26.8	17.7	2.5
17	金	スパゲッティ	○	ミートソース ゆでやさい てづくりドレッシング	スパゲッティ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー	629	27.9	18.4	2.5
20	月	ごはん	○	あじフライ やさいのんにくじょうゆあえ みそじる	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	きゃべつ にんじん もやし ごまつな にんにく	632	24.3	19.8	1.9
21	火	ごはん	○	とりにくとだいずのみそいため おひたし	こめ むぎ でんぶんこ さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	きゃべつ にんじん しいたけ ごまつな たけのこ	655	25.2	22.1	1.5
22	水	ごはん	○	あつやきたまご さっぱりあえ セルフぶたどん	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき のり	きゃべつ にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ	617	23.5	17.2	2.2
23	木	そばめし	○	にくだんごスープ ヤクルトげんきヨーグルト	こめ むぎ やきそばめん サラダあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ヤクルトげんきヨーグルト	きゃべつ にんじん たまねぎ ごまつな たけのこ	534	23.7	14.5	2.4
24	金	ピザトースト	○	ゆでやさい てづくりドレッシング ポテトスープ	しょくパン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう サラミ チーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン もやし パセリ とうもろこし	621	24.8	20.7	3
27	月	ごはん	○	キーマカレー はるさめサラダ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト スキムミルク	きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト	684	22.4	21.6	2.9
28	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン だいこんのナムル わかめスープ	こめ むぎ サラダあぶら ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう	614	18.4	19.3	1.9
29	水	ごはん	○	セルフぶたバラねぎしおどん フォー	こめ むぎ ごまあぶら でんぶんこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし いら テンゲンサイ レモン	643	22.5	22.5	2
30	木	ごはん	○	サバのカレーふうみやき からしあえ ひじきとたまごのスープ	こめ むぎ ごま でんぶんこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ ひじき	きゃべつ にんじん もやし ごまつな ほうれんそう	651	27.2	22.7	2.1
31	金	ミルクパン	○	とりにくとやさいのケチャップあえ やさいスープ	コッペパン サラダあぶら さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ピーマン ごまつな レモン	651	31.4	20.3	2.5

★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18.10g 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。

★太字は地産の食材です。

給食実施回数	21回
米飯実施給食	17回
米粉/パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	3回
地域学校園共通献立回数	14回