



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	○ はっほうさい たまごわかめのスープ ラムネゼリー	こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご わかめ うずらのたまご	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが	654	26.4	18.3	2.3
2	木	ごはん	○ キーマカレー ゆでやさしい	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト スキムミルク パター	とうがん にんじん セロリ トマト きゃべつ もやし にんにく しょうが	644	25.4	17.9	2.7
3	金	くるぱん	○ オムレツ ゆでやさしい ようふうたまごスープ	コッペパン こくとう でんぶんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ たまご	にんじん とうもろこし ブロッコリー きゃべつ たまねぎ セロリ	648	26.7	24.5	2.3
6	月	ごはん	○ ～じゅうごやメニュー～ さんまのかば焼き ごまあえ みそけんちんじる じゅうごやデザート	こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら すりごま さとう こんにやく じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	とうがん こまつな にんじん ごぼう しょうが きゃべつ	726	25.5	24.9	2.6
7	火	ごはん	○ とりにくのゴマみそやき しおこんぶあえ なまあげとやさしいのにつけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ しおこんぶ	きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	688	23.8	22.6	2.3
8	水	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スープ ソーダフロートゼリー	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	とうがん にんじん たら にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しょうが ちんげんさい	665	24.3	20.1	2.1
9	木	ごはん	○ あげぎょうざ ハンサンスー マーボーどうふ	こめ むぎ サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ みそ	とうがん きゃべつ にんじん ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ たら にんにく	654	23.8	19.4	2
10	金	スパゲッティ	○ ～めのあいごデー～ トマトじゃこボールソース ゆでやさしい ブルーベリーゼリー	スパゲティ サラダあぶら さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう じゃこボール ベーコン こなチーズ	トマト にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー にんにく	550	23	14.7	2.9
13	月	スポーツの日								
14	火	学期間休業日								
15	水	学期間休業日								
16	木	ごはん	○ ポークカレー こんにやくサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ かいそうサラダ スキムミルク	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし にんにく	726	23.7	20.9	2.8
17	金	あげパン	○ ポテトチーズに キャベツのスープ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ココア チーズ パター	パセリ きゃべつ にんじん たまねぎ	692	25.5	25.7	2.5
20	月	運動会振替休日								
21	火	ごはん	○ ハッシュドポーク ゆでやさしい	こめ むぎ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく パター	きゃべつ たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんじん ブロッコリー	663	24.6	20.5	2.1
22	水	ごはん	○ ～みやっごらんち(あき)～ もろのからあげ きりほしだいこんとほうれんそうのぼんずあえ すりごま うどん せんだうなべ なし	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ こんにやく すりごま うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう モロ さけ とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ しょうが ごぼう しいたけ なし	660	28.6	17.5	2.4
23	木	オムライス	○ にくだんごスープ	こめ むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご バター ミートボール	きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ こまつな	631	23.8	18.9	2.4
24	金	ガーリックトースト	○ とりにくのカッチャトラ レタスのスープ	しよぼん こめこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ トマト パセリ レタス にんにく しめじ エリンギ バジル	643	28.8	30.1	2
27	月	ごはん	○ いわしのしょうがに とうがくのキムチあえ どさんこじる	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたにく わかめ みそ パター	とうがん しょうが にんじん とうもろこし ねぎ にんにく	630	25.5	15.7	2.1
28	火	ごはん	○ ハンバーグ わふうきのソース みそじる いちごとみかんのゼリー	こめ むぎ さとう サラダあぶら いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ あぶらあげ	たけのこ しめじ えのき まいたけ ほうれんそう	678	26.9	19.9	2
29	水	まいたけごはん	○ ～にがてこくメニュー(きのこ)～ あつやきたまご もやしとにらのごまあえ とうふいりすましじる	こめ こんにやく さとう すりごま	ぎゅうにゅう たまごやき とうふ あぶらあげ はんぺん	まいたけ にんじん もやし たら ほうれんそう	569	23.6	17	2.7
30	木	ごはん	○ とりにくのバセリパンコフライ いそべあえ とうがんのちゅうかに	こめ むぎ こめこ パンこ サラダあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく のり	きゃべつ とうがん パセリ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	709	23.8	22.8	2
31	金	はちみつパン	○ ～ハロウィンメニュー～ かぼちゃのシチュー ゆでやさしい	コッペパン はちみつ こめこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく パター なまクリーム こなチーズ スキムミルク	きゃべつ とうがん かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	718	27.4	24.6	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。

★太字は地産の食材です。

給食実施回数	19回
米飯実施給食	14回
県産小麦使用回数	4回