

# よていこんだてひょう



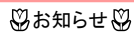
宇都宮市立平石中央小学校

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
8	火	ごもくごはん	○	しろみぎかなのさんみやき おひたし すましじる	<b>こめ</b> むぎ しらたき さとう ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう カレイ とりにく とうふ あぶらあげ はんぺん	<b>きゃべつ</b> たけのこ しいたけ にんじん ねぎ かんぴょう ほうれんそう ごぼう もやし	614	33.1	13.6	2.9
9	水	ごはん	○	キーマカレー ゆでやさい ドレッシング	<b>こめ</b> むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト スkimミルク バター	<b>きゃべつ</b> たまねぎ にんじん セロリ トマト ほうれんそう しょうが にんにく	664	23.4	19.2	2.5
10	木	ごはん	○	セルフとりそぼろどん ゆばのみそじる	<b>こめ</b> むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ゆば みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	615	30.9	15.8	2.4
11	金	ツナトースト	○	ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい てづくりドレッシング	しよくぼん マヨネーズ じゃがいも マーガリン サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミートボール シーチキン ベーコン	<b>きゃべつ</b> たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし	649	25.9	28	2.7
14	月	ごはん	○	あつやきたまご なっとうあえ いなかじる	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまごやき なっとう とりにく とうふ み そ	<b>きゃべつ</b> こまつな かんぴょう にんじん ごぼう	644	27.5	17.4	2.7
15	火	ごはん	○	さばのみそに いそべあえ ごもくきんぴら	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく さつまあげ のり	<b>きゃべつ</b> ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	662	24.9	21.9	2.2
16	水	ごはん	○	チキンカレー ゆでやさい おいわいゼリー	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも サラダあぶら おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ カレールウ	<b>きゃべつ</b> たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	694	21.1	20.9	2.3
17	木	ごはん	○	セルフにしよくだん こんさいのすましじる オレンジゼリー	<b>こめ</b> むぎ さとう サラダあぶら こんにやく でんぶんに オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん だいこん ごぼう こまつな しょうが	659	28.1	19.2	2.2
18	金	あげパン	○	じゃがいものそぼろに はるさめサラダ	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ココア	<b>きゃべつ</b> にんじん にら	640	22.9	21.2	2.4
21	月	ごはん	○	～苦手克服メニュー～ ハンバーグ ゆでやさい みそじる	<b>こめ</b> むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ みそ	<b>きゃべつ</b> にんじん こまつな たまねぎ	613	22.4	15.1	2.3
22	火	ごはん	○	モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう モロ なまあげ しおこんぶ	<b>きゃべつ きゅうり</b> にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	644	25.9	19.4	2.1
23	水	ごはん	○	とりにくのごまみそやき からしあえ とうふいりかきたまじる	<b>こめ</b> むぎ でんぶんに ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご とうふ	<b>きゃべつ</b> こまつな にんじん たまねぎ	651	23.6	21.4	2.3
24	木	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし とさに	<b>こめ</b> むぎ さとう サラダあぶら こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり	だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	667	25.7	20.2	2.4
25	金	スパゲティ	○	～宮っコランチ～ チキントマトソース ゆでやさい ウエハース	スパゲティ サラダあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こなチーズ ウエハース	<b>きゃべつ トマト(うつのみやさん)</b> にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし もやし にんにく	617	24.2	19.3	2.4
28	月	ごはん	○	ヤンニョムチキン チョレギふうサラダ とうふいりかきたまスープ	<b>こめ</b> むぎ でんぶんに サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ベーコン ひじき のり	<b>きゃべつ</b> ねぎ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	677	24.5	22.8	2.1
29	火	<b>しょうわのひ</b>									
30	水	ごはん	○	セルフかきあげどん てづくりんつゆ ごまあえ わかたけじる	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	<b>きゃべつ</b> にんじん ほうれんそう たけのこ やさいかきあげ	666	20.8	24.7	2.1

★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。



これまでの宮っコランチ(5月・7月・10月・1月)に加え、トマトなどの旬の地場産物を使用した献立も『宮っコランチ』として毎月実施します。

給食実施回数 16回  
米飯実施給食 13回  
米粉パン使用回数 0回  
県産小麦使用回数 2回