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 主食	牛乳	副食	主な材料 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	栄養素 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
29	金	あげパン	○	ビーフンカレーソテー ほうれんそうとたまごのスープ とうにゅうプリンタルト	コッペパン サラダあぶら さとう ビーフン でんぷんこ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ココア かいそうサラダ たまご	**ピーマン** きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	725	24.6	29.8	2.7
1	月	ごはん	○	ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる はちみつレモンゼリー	**こめ** むぎ ごまあぶら でんぷんこ こんにゃく はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えのき だいこん こまつな	707	22.6	17.9	2.2
2	火	ごはん	○	ごもくあつやきたまご いそべあえ ぶたにくとあげなすのいためもの	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく みそ のり	**なす ピーマン** たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ あかピーマン	629	23.3	19.5	1.3
3	水	ごはん	○	すどり わかめスープ	**こめ** むぎ はるさめ さとう サラダあぶら ごま でんぷんこ	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール わかめ	**ピーマン** たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ あかピーマン	643	26	18.4	1.9
4	木	ごはん	○	しろみざかなチーズフライ ボイルキャベツ とうがんスープ	**こめ** むぎ こめこ パンこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう バサ とりにく こなチーズ	きゃべつ にんじん とうがん しょうが しいたけ チンゲンサイ	658	28.1	20.2	1.6
5	金	チーズパン	○	**～みやっこランチ～** チリコンカン ゆでやさい なし	コッペパン さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく ベーコン	**なし** たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゃべつ もやし こまつな	602	27.8	20.6	2.7
8	月	ごはん	○	メンチカツ さっぱりあえ いなかじる	**こめ** むぎ サラダあぶら **じゃがいも** こんにゃく	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく とうふ みそ のり	こまつな きゃべつ にんじん ごぼう かんぴょう	685	23.7	22.7	2.0
9	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため とうがんのごまあえ みそしる	**こめ** むぎ さとう すりごま **じゃがいも**	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	**とうがん きゅうり** たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが	644	26.3	18.2	1.7
10	水	ごはん	○	**～にがてこくふくメニュー（かいそう）～** チキンカレー かいそうサラダ	**こめ** むぎ サラダあぶら **じゃがいも**	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 きゃべつ にんにく とうもろこし	677	21.1	20.9	2.8
11	木	ごはん	○	しろみざかなのさんみやき やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	**こめ** むぎ ごま さとう こんにゃく ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう カレイ だいず ぶたにく さつまあげ	ねぎ もやし きゃべつ にんじん にんにく ごぼう	651	29.3	15.0	1.9
12	金	バンズパン	○	セルフフィッシュバーガー ボイルキャベツ サマーシチュー	コッペパン サラダあぶら さとう **じゃがいも**	ぎゅうにゅう とりにく フィレオフィッシュ	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト にんにく	683	30.2	23.1	2.6
15	月	敬老の日									
16	火	ごはん	○	きだいフライ からしあえ みそしる	**こめ** むぎ ごま	ぎゅうにゅう きだいフライ とうふ みそ あぶらあげ	もやし にんじん こまつな きゃべつ ほうれんそう	602	26.4	14.5	2.1
17	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき もやしとにらのごまあえ かんこくふうみそしる	**こめ** むぎ ごまあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ くきわかめ みそ	もやし にら にんじん ねぎ にんにく しょうが	678	24.0	24.7	2.0
18	木	ごはん	○	あげにらまんじゅう チョレギふうサラダ チンゲンサイととうふのかきたまスープ	**こめ** むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ニラまんじゅう とうふ わかめ たまご のり	ほうれんそう きゃべつ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	633	22.8	19.4	2.0
19	金	あげパン	○	じゃがいものそぼろに こんにゃくサラダ	コッペパン サラダあぶら さとう **じゃがいも** こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ココア とりにく かいそうサラダ	にんじん きゃべつ とうもろこし	693	24.8	22.4	2.5
22	月	ごはん	○	いわしのうめしょうゆに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	**こめ** むぎ ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	**きゅうり** にんじん たまねぎ しょうが にんにく	676	26.4	17.3	2
23	火	秋分の日									
24	水	ごはん	○	セルフかきあげどん てづくりてんつゆ おひたし みそしる	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	きゃべつ もやし にんじん ねぎ やさいかきあげ	653	19.8	21.9	3.0
25	木	ごもくごはん	○	スコッチエッグ ゆかりあえ すましじる	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ はんぺん スコッチエッグ	しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう ゆかり きゃべつ ほうれんそう	652	26.9	19.0	2.5
26	金	スパゲッティ	○	ミートソース ゆでやさい ジョア	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 とりにく こなチーズ かいそうサラダ ジョア	**きゅうり** にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし	617	29.9	16.5	2.5
29	月	ごはん	○	セルフとりそぼろどん きのこじる	**こめ** むぎ さとう でんぷんこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ えのき しめじ なめこ	639	32.1	17.7	2.1
30	火	そばめし	○	ワンタンスープ なし	**こめ** むぎ ちゅうかめん ワンタン サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	**なし** きゃべつ たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ	661	26.1	14.6	2.2

★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18.1g　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。

○今月からグリーンカーテンでできた冬瓜を給食で出していきます！
○宮っこランチは，梨給食を実施します。
○苦手克服メニューは，海藻を使った海藻サラダを提供します！

給食実施回数　21回
米飯実施給食　16回
米粉パン使用回数　0回
県産小麦使用回数　4回