



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 | 水 | せきはん (ごましお) | ○ | しろみざかなのさんみやき いそべあえ こうはくすましじる レモンゼリー | こめ もちこめ さとう ごましお ごま レモンゼリー | ぎゅうにゅう カレイ ささげ とりにく とうふ のり はんぺんあられ | きゃべつ ねぎ ほうれんそう にんじん こまつな | 608 | 32.0 | 14.1 | 2.5 |
| 9 | 木 | ごはん | ○ | なまあげとぶたにくのとうぼんじゃんい ため ひじきとたまごのスープ | こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき とうふ ベーコン たまご | ねぎ アスパラガス にんじん ほうれんそう しょうが にんにく | 615 | 26.0 | 20.5 | 1.9 |
| 10 | 金 | パンズパン | ○ | メンチカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ | コッペパン サラダあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ | きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ | 672 | 25.0 | 27.4 | 2.3 |
| 13 | 月 | 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 みそじる | こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ | きゃべつ もやし にんじん たまねぎ しょうが にんにく | 666 | 21.9 | 20.7 | 2.1 |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | いわしのしょうがに ゆかりあえ とうふいりかきたまじる | こめ むぎ でんぶんこ | ぎゅうにゅう とうふ いわしのおかかた たまご | きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな ゆかり | 597 | 24.7 | 15.6 | 2.1 |
| 15 | 水 | ごはん | ○ | ブルコギふういためもの とうふのちゅうかスープ | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶんこ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ | ねぎ にんじん いら たまねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが | 628 | 25.3 | 20.5 | 2.0 |
| 16 | 木 | ごはん | ○ | チキンカレー はるさめサラダ おいわいゼリー | こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ おいわいゼリー | ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ | きゃべつ たまねぎ にんじん もやし にんにく | 709 | 21.1 | 20.2 | 2.9 |
| 17 | 金 | あげパン | ○ | じゃがいものそぼろに ゆでやさい | コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも ミルクココア | ぎゅうにゅう とりにく じゅんココア | きゃべつ にんじん ブロッコリー とうもろこし | 640 | 25.1 | 20.7 | 2.1 |
| 20 | 月 | 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 | こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく でんぶんこ オレンジゼリー | ぎゅうにゅう とりにく たまご | だいこん にんじん ごぼう こまつな しょうが | 652 | 28.7 | 18.2 | 2.2 |
| 21 | 火 | ごはん | ○ | ハンバーグ ゆでやさい みそじる | こめ 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 | きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ | 632 | 23.5 | 16.3 | 2.1 |
| 22 | 水 | ビビンバどん | ○ | わかめスープ チョコドーナツ | こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ チョコドーナツ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ | ねぎ もやし にんじん ほうれんそう にんにく | 686 | 23.2 | 23.1 | 2.3 |
| 23 | 木 | ごはん | ○ | ちくわのにしよくあげ だいこんおろし とさに | こめ むぎ こめこ サラダあぶら こんにやく さとう | ぎゅうにゅう ちくわ とりにく うずらのたまご あおのり | だいこん にんじん たけのこ さやいんげん | 633 | 26.8 | 15.4 | 2.5 |
| 24 | 金 | スパゲッティ | ○ | ～おやっさんランチ～ チキントマトソース ゆでやさい アセロラゼリー | スパゲティ サラダあぶら アセロラゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こなチーズ | きゃべつ にんじん たまねぎ トマト にんにく とうもろこし もやし | 603 | 23.1 | 15.9 | 2.0 |
| 27 | 月 | ごはん | ○ | ～にがてさくあくメニュー～ 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 | こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ | ぎゅうにゅう モロ なまあげ しおこんぶ | きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが | 658 | 28.0 | 19.4 | 2.1 |
| 28 | 火 | ごはん | ○ | セルフかきあげどん てづくりめんつゆ ごまあえ わかたけじる | こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま | ぎゅうにゅう やさいかきあげ わかめ | きゃべつ こまつな にんじん たけのこ | 619 | 16.9 | 21.1 | 1.9 |
| 29 | 水 | しょうわのひ | | | | | | | | | |
| 30 | 木 | 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 ビーフン でんぶんこ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし いら レモン チンゲンサイ | 616 | 24.0 | 16.9 | 1.9 |

★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 | 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 |