



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	火	ごはん	○ キーマカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	こめ むぎ はるさめ ごまあふら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト バター スキムミルク	とうがん たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ しょうが トマト にんにく	665	22.9	19.4	2.8
2	水	キムタクごはん	○ あつやきたまご おひたし はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ ごまあふら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご	とうがん きゃべつ にんじん こまつな たけのこ たくあん	612	25	18.8	4
3	木	ごはん	○ ～なしきゅうしゅく～ せるふらゆつかどん たんたんはるさめスープ なし	こめ むぎ でんぶんこ さとう サラダあふら ごまあふら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうにゅう	なし とうがんピーマン きゃべつ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しめじ はくさい いら えのき	589	25.8	14.8	1.6
4	金	ナポリタン	○ ゆでやさい ドレッシング とうにゅうプリンタルト	スバゲッティ サラダあふら とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ごなチーズ	ピーマン たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム トマト	606	21.6	20.4	1.8
7	月	ごはん	○ セルフとりそぼろ かんぴょうのたまごとじじる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん しいたけ かんぴょう ねぎ ほうれんそう	626	30.8	15.7	2.4
8	火	ごはん	○ ブルコギふういためのもの とうがんスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあふら サラダあふら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうがん しょうが にんじん いら たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんにく	625	24.6	18.7	2
9	水	ごはん	○ あげぎょうざ ハンサムスー マーボーどうふ	こめ むぎ サラダあふら さとう はるさめ ごまあふら	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 いら にんにく	668	23.4	20.7	2.1
10	木	えだまめとこんぶのた きこみごはん	○ ～じゅうさんやメニュー～ イカのてんぷら もつぱりあえ みそけんちんじる なし	こめ むぎ こむぎこ サラダあふら こんにやく	ぎゅうにゅう いか ツナ たまご とうふ のり こんぶ みそ	なし とうがん えだまめ こまつな きゃべつ ごぼう にんじん	676	30.6	18.2	3
11	金	パン	○ セルフヤンニヨムチキンサンド ポイルキャベツ やさいスープ	コッペパン でんぶんこ ごま サラダあふら	ぎゅうにゅう とりにく	とうがん きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	615	22.6	21.6	2.2
14	月	 スポーツの日 								
15	火	 学期間休業日 								
16	水	 学期間休業日 								
17	木	ごはん	○ チキンカレー こんにやくサラダ てづくりドレッシング	こめ むぎ サラダあふら じゃがいも こんにやく ごま ごまあふら	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし にんにく	653	20.6	19.4	2.4
18	金	きなこあげパン	○ オムレツ ゆでやさい ドレッシング はくさいスープ	コッペパン さとう サラダあふら じゃがいも はるさめ ごまあふら	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ きなこ	にんじん ブロッコリー しいたけ たけのこ はくさい	704	25.2	27.9	2.8
21	月	 運動会振替休日 								
22	火	ごはん	○ ハッシュドボーク ゆでやさい ドレッシング	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし	670	24.6	20.6	2.1
23	水	ごはん	○ しるみずかなフライ おひたし とうがんのちゅうかに	こめ むぎ サラダあふら さとう こむぎこ パンこ こんにやく ごまあふら	ぎゅうにゅう ぶり たまご ぶたにく ごなチーズ	とうがん こまつな はくさい にんじん しょうが にんにく	633	24.9	17	1.7
24	木	ごはん	○ ～にがてこくふくメニュー～ ハンバーグ わふうきのソース みそじる	こめ むぎ さとう サラダあふら	ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ とうふ あふらあげ	だいこん しめじ えのき まいたけ ほうれんそう	617	25.4	18.7	2.3
25	金	はちみつパン	○ かぼちゃのシチュー ゆでやさい てづくりドレッシング	コッペパン はちみつ こむぎこ サラダあふら マーガリン はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム ごなチーズ かいそうサラダ	とうがん にんじん かぼちゃ たまねぎ きゃべつ パセリ	680	25.4	23.6	2.6
28	月	ごはん	○ とりにくのかりんあげ とうがんのごますあえ みそじる	こめ むぎ でんぶんこ サラダあふら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あふらあげ	とうがん きゅうり にんじん とうもろこし こまつな しょうが	710	23.9	25.8	2.1
29	火	ピビンパどん	○ ひじきとたまごのスープ ミニオレンジゼリー	こめ むぎ ごまあふら でんぶんこ さとう ごま オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ひじき	とうがん にんじん ほうれんそう にんにく	621	26.4	17.9	2.2
30	水	ごはん	○ モロのわふうマリネ からしあえ みそじる	こめ むぎ でんぶんこ さとう サラダあふら ごま	ぎゅうにゅう モロ みそ	とうがん たまねぎ にんじん こまつな はくさい かんぴょう	606	24.1	14.8	3.2
31	木	ピラフ	○ ～ハロウィン～ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ やさいスープ	こめ むぎ サラダあふら かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー バター	とうがん たまねぎ にんじん えだまめ パセリ きゃべつ	676	20.1	26.6	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	15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	12回