



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
10	月	おせきはん	○ とりにくのつけこみやき おひたし みそけんちんじる	こめ もちこめ ごま さとう サラダあぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ささげ とりにく とうふ みそ	ねぎ にんじん きゃべつ もやし だいこん ごぼう	663	24.1	18.4	2.8
11	火	ごはん	○ セルフぶたばらねぎしおどん キャベツのスープ ピーチゼリー	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん こ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし しら レモンじる きゃべつ	626	23.9	17.8	2.0
12	水	ごはん	○ セルフごもく やさいとわかめのとうにゅうよせ ごまざる	こめ むぎ こんにやく さとう サラダあぶら しらたき ごま やさいとわかめのとうにゅうよせ	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ	しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう ほうれんそう きゃべつ	627	22.7	18.3	2.4
13	木	ごはん	○ はっほうさい チンゲンサイととうふのスープ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とうふ わかめ	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン ちんげんさい	533	22.5	11.6	2
14	金	あげばん	○ ゆでやさい チキンスープ	コッペパン サラダあぶら さとう グラニューとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ココア	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ こまつな とうもろこし	581	27.4	14.4	2.3
17	月	ごはん	○ チキンカレー ゆでやさい おいわいゼリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こな チーズ	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ もやし	622	18.5	15.8	1.8
18	火	ごはん	○ ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい みそじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	613	24.6	16.8	2.5
19	水	ごはん	○ もろのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶんこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう モロ しおこんぶ なまあげ	きゅうり きゃべつ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	601	26.2	13.9	1.8
20	木	ごはん	○ セルフかきあげどん てんつゆ ごまあえ とうふいりすましじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう はんべん とうふ	もやし きゃべつ にんじん ほうれんそう やさいかきあげ	593	18.6	17.0	1.7
21	金	スパゲティ ミートソース	○ ゆでやさい	スパゲティ こむぎこ サラダあぶら バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こなチーズ	にんじん たまねぎ しょうが トマト きゃべつ とうもろこし にんにく	647	27.9	19.3	2.1
24	月	ごはん	○ キーマカレー ゆでやさい	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが セロリ トマト きゃべつ もやし	591	20.9	15.3	1.9
25	火	ごはん	○ とりにくのかりんあげ ゆでやさい わかめスープ	こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが きゃべつ もやし にんじん ねぎ	690	21.3	23.7	2.1
26	水	ごはん	○ セルフとりそばろどん こんさいのすましじる オレンジゼリー	こめ むぎ 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	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ごぼう	621	28.5	14.2	2.3
27	木	ごはん	○ ちくわのにしよくあげ だいこんおろし ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ サラダあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ぶたにく あおのり	だいこん にんじん ごぼう	596	22.4	12.2	2.1
28	金	シュガートースト	○ ゆでやさい ミネストローネスープ	しよくぼん グラニューとう じゃがいも マカロニ サラダあぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だい ず	たまねぎ にんじん セロリ トマト きゃべつ ブロッコリー	654	24.8	23.0	2.3

しょうわのひ

★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	15回
米飯実施給食	11回
米粉/パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	4回
地域学校園共通献立回数	10回