

給食献立予定表



宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い	加計-(kcal) ｸﾞﾗﾑ(g) ししつ (g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
2 (月)	むぎいりごはん セルフにしょくどん ぎゅうにゅう なめこのみそしる りんご	668 30.4 20	牛乳 花かつお にわとり卵	とうふ みそ とり肉	なめこ りんご しょうが	ねぎ えだまめ	こめ サラダ油	むぎ さとう
3 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのみそチーズやき いそべあえ みそしる	588 26.2 14.7	牛乳 みそ 花かつお	ホキ チーズ	ほうれんそう のり はくさい	キャベツ にんじん	こめ さつまいも	むぎ
4 (水)	あさやきコッペパン ぎゅうにゅう ジャム あげじゃがいものトマトソース わかめスープ	498 18.1 19.3	牛乳 わかめ	ぶた肉	にんじん にんにく	たまねぎ ねぎ	パン サラダ油	じゃがいも こま
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はるさめサラダ マーボーどうふ	648 23.8 18.8	牛乳 とうふ みそ	えび ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ	キャベツ しょうが ねぎ	こめ はるさめ 純ごま油 さとう	むぎ こま サラダ油 片栗粉
6 (金)	にくまん ぎゅうにゅう やさいみそラーメン ナムル アセロラゼリー	557 22.3 18.6	牛乳	ぶた肉	もやし キャベツ ねぎ アセロラ	にんじん とうもろこし こまつな	小麦粉 ラーメン 純ごま油	サラダ油 こま
9 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホキのこうそうやき ごますあえ さわにわん	517 24.8 14	牛乳 ぶた肉	ホキ 花かつお	キャベツ だいこん たけのこ	きゅうり にんじん とうな	こめ しらたき こま	むぎ さとう
10 (火)	むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう ミニサラダ ヨーグルト	716 21.2 21.8	ぶた肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく カリフラワー	にんじん ブロッコリー	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
11 (水)	コッペパン セルフホットドック ぎゅうにゅう ポイルキャベツ はるさめスープ プリン	506 19.1 22	ウインナー ハム	牛乳 豆乳	キャベツ はくさい	にんじん	パン はるさめ	さとう
12 (木)	お べ ん と う の ひ ※ 牛乳はできます							
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ さつまいもとときりこぶのにも みそしる	677 24.9 17.3	牛乳 さつまあげ 花かつお	豚肉 あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ はくさい	こんぶ にんじん ねぎ	こめ さとう サラダ油	むぎ さつまいも
16 (月)	スパゲティー ツナトマトソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ かたぬきチーズ	531 26.2 14.9	牛乳 チーズ	シーチキン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	にんじん トマト かいそう	オリーブオイル サラダ油	小麦粉
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おひたし ひじきのいりに	670 25.1 22.1	牛乳 ひじき だいず	さば	にんじん もやし	はくさい	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
18 (水)	くろパン ぎゅうにゅう ゆでやさい クリームシチュー みかんゼリー	647 25.1 20.5	牛乳 チーズ	とり肉	キャベツ たまねぎ みかん	にんじん ブロッコリー	パン とうもろこし サラダ油 マーガリン	黒砂糖 じゃがいも 薄力粉
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきにくいため ようふうたまごスープ さげばっば	586 25.3 15.4	牛乳 にわとり卵	ぶた肉	ニンニク たまねぎ にんじん ねぎ	しょうが もやし ニラ	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ じゃがいも
20 (金)	セレクトきゅうしょく オムライス ぎゅうにゅう かぶいりやさいスープ セレクト(イチゴケーキ・ちょこケーキ・いちごプリン)	651 21.1 19.1	牛乳 ぶた肉	牛肉 バター	たまねぎ マッシュルーム だいこん オレンジ	にんじん トマト きゅうり	こめ サラダ油	むぎ 小麦粉
23 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき にらとはるさめのいためもの まろやかみそしる	727 22.4 23.4	牛乳 シーチキン みそ 花かつお	はるまき あぶらあげ 豆乳	にら だいこん	にんじん	こめ サラダ油 さとう	むぎ はるさめ こんにゃく
24 (火)	むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ オレンジ	651 21.1 19.1	牛乳 ぶた肉	牛肉 バター	たまねぎ マッシュルーム だいこん オレンジ	にんじん トマト きゅうり	こめ 薄力粉	むぎ サラダ油
25 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ゆでやさい トマトスープ ブルーベリージャム	509 28.6 17	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト	しょうが にんじん	こめこ	さとう

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数17回、米飯給食11回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 12月の平均値

エネルギー632kcal たんぱく質24.3g 脂質19.0g 塩分2.0g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【12月の地産地消】

こめ きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ
だいず にんじん

