



4月 給食献立表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:楽しい給食にしよう!							
日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う		
					あかいしょくひん 血やにくになる	みどりのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 力や熱のもとになる
8 (火)	麦入りごはん ハヤシライス 県産ヨーグルト ゆで野菜 和風ドレッシング			698 22.7 21.1 2.4	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油
9 (水)	セルフハムカツサンド (パン・ハムカツ・ポイルキャベツ・ソース) ポテトスープ いちごゼリー			647 26.6 18.8 3.4	ぶた肉 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな いちご	パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも ゼリー
10 (木)	麦入りごはん 根菜のすまし汁 セルフ二色丼 (卵そぼろ・鶏そぼろ)			650 25.8 21.9 2.1	たまご とり肉 牛乳 かつお節	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく でん粉
11 (金)	麦入りごはん モロのからあげ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮物			662 28.2 20.1 2.1	牛乳 モロ こんぶ 生揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ たけのこ	こめ むぎ アルHAL&M でん粉 サラダ油 さとう
14 (月)	麦入りごはん ちくわの二色揚げ (カレー・青のり) 大根おろし 土佐煮 ふりかけ (さげばっば)			684 27.2 20.1 2.1	牛乳 白身魚 のり とり肉 かつお節	だいこん たけのこ にんじん いんげん	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく さとう
15 (火)	ツナトースト ミートボールと野菜のトマト煮 ゆで野菜 イタリアンドレッシング			667 25.9 24.8 2.8	まぐろ 牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ パセリ トマト にんじん グリーンピース キャベツ こまつな もやし	パン マヨネーズ じゃがいも サラダ油 さとう
16 (水)	麦入りごはん ハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜 塩中華ドレッシング みそ汁		1年生給食開始	616 22.2 15.4 2.3	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 かつお節 みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも
17 (木)	米粉パン イチゴジャム ゆで野菜 和風ドレッシング 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え チーズ			659 29.9 24.7 2.2	牛乳 とり肉 チーズ	しょうが レモン パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	米粉パン いちごジャム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう
18 (金)	お赤飯 ごま塩 鶏肉のから揚げ おひたし 紅白すまし汁 お祝いクレープ		お祝い給食	664 27.4 22.1 1.8	あずき ごま塩 牛乳 とり肉 豆腐 かつお節	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	もち米 こめ でん粉 サラダ油 米粉
21 (月)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼 天丼のタレ ごまあえ 若竹汁			646 18.7 20.9 2.4	牛乳 わかめ 豆腐 かつお節	こまつな キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう もやし	こめ むぎ サラダ油 ごま さとう 小麦粉
22 (火)	黒パン ソフトチーズ オムレツ ゆで野菜 玉ねぎドレッシング わんたんスープ			695 26.1 23.6 3.6	チーズ 牛乳 たまご ぶた肉	キャベツ コーン ほうれん草 にんじん もやし こまつな ねぎ	パン 黒砂糖 ワンタン
23 (水)	麦入りごはん チキンカレー ゆで野菜 ごまドレッシング 手作りゼリー		お話し給食	673 20.3 19.3 1.7	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ブロッコリー キャベツ もも	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ゼリー
24 (木)	麦入りごはん いわしの梅煮 磯辺あえ 豚肉と野菜の煮物			639 25.9 16 1.6	牛乳 いわし のり ぶた肉	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう しょうが いんげん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう
25 (金)	スパゲティーミートソース ゆで野菜 にんじんドレッシング			637 26.5 22.8 2	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー トマト グリーンピース キャベツ もやし コーン	スパゲティ サラダ油
28 (月)	麦入りごはん さばのピリ辛焼き 切り干大根と野菜のぼん酢あえ トマト豚汁		トマトメニュー	666 30.8 20.4 2.4	牛乳 さば ぶた肉 生揚げ みそ かつお節	にんにく だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ トマト ねぎ もやし	こめ むぎ さとう ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく サラダ油
30 (水)	ココア揚げパン ポークポトフ ゆで野菜 韓国ナムルドレッシング			659 23.8 24.1 2.6	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん こまつな コーン	パン サラダ油 さとう グラニュー糖 じゃがいも ココア

給食回数：16回 米飯回数：10回 パン回数：4回 米粉回数：1回 麺回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

4月平均	エネルギー660Kcal たんぱく質25.5g 脂質21.0g 塩分2.3g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g, 塩分2g

