



12月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、
げんきいっぱい細谷っ子！

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:みんなで協力しよう。

日 付	こ ん だ て め い	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う					
				あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
				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	
1 (木)	 お弁当の日※忘れずに持ってきてね！（牛乳は出ます）								
2 (金)	ナン キーマカレー 牛乳 アーモンド和え ぶどうヨーグルト		658 30.1 23.2 2.7	牛肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん ほうれんそう ぶどう	たまねぎ キャベツ	ナン アーモンド	サラダ油 さとう
5 (月)	酢飯 手巻き寿司（ツナ・かにかま・きゅうり） 牛乳 ごまあえ 牛肉とごぼうの煮物 みかん		669 24.1 19 2.6	魚肉 牛乳 のり	きはだまぐろ 牛肉 卵白	きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが	みかん ごぼう キャベツ こんにやく さやいんげん	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま
6 (火)	イギリスパン メープル&マーガリン 牛乳 フィッシュ&チップス（タルタルソース） 野菜スープ いちご		680 にわとり卵 23.4 3	牛乳 豚肉	たら	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん もやし いちご	パン じゃがいも マーガリン	こむぎこ サラダ油 メープルシロップ
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ かんぴょうの卵とじ		647 31.6 16.1 2.3	牛乳 にわとり卵 みそ	牛肉 かつおぶし	にんじん ピーマン しょうが ほうれんそう	たまねぎ はくさい にんにく だいこん かんぴょう	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のアーモンドかけ 磯辺あえ 豆乳仕立ての味噌汁		634 26 16.1 2.3	牛乳 のり きざみあげ こんぶ	たら ぶた肉 みそ かつおぶし	しょうが おねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん	パセリ もやし ごぼう こんにやく にんじん	こめ でん粉 さとう さつまいも	むぎ サラダ油 アーモンド
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 ヒレカツ（ソース） ボイルキャベツ みそ汁 ピーチコンポート		761 36.6 21 2	牛乳 にわとり卵 とうふ みそ	ぶた肉 ゆば かつおぶし	キャベツ もも	ほうれんそう にんじん むらさききゃべつ こねぎ	こめ こむぎこ サラダ油	むぎ パン粉
12 (月)	麦入りご飯 牛乳 鮭のチーズ焼き 磯辺あえ 凍豆腐野菜の炒め物		712 38.8 23.1 2.1	牛乳 チーズ 高野豆腐	さけ のり ぶた肉	たまねぎ ほうれんそう にんにく にんじん	マッシュルーム キャベツ しいたけ えだまめ	こめ サラダ油	むぎ さとう
13 (火)	フランスパン 牛乳 ビーフシチュー アーモンドあえ ヨーグルト		672 35.8 24.3 1.8	牛乳 ヨーグルト	牛肉	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	にんじん ほうれんそう	フランスパン じゃがいも さとう	サラダ油 アーモンド
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ ボイルキャベツ 切干大根の煮付け 豆乳パンナコッタ		680 22.3 17.1 2.1	牛乳 にわとり卵 あぶらあげ	ハム さつまあげ	キャベツ にんじん	だいこん	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉 さとう
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 銀だらの浜漬け おひたし ゆばとかんぴょうのみそ汁		650 27.5 21.1 2	牛乳 けずり節 みそ	銀だら ゆば 豆乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ かんぴょう	こめ さとう	むぎ
16 (金)	チキンライス 牛乳 もみの木ハンバーグ ゆで野菜 ミネストローネスープ ケーキ	クリスマス 献立	743 27.4 27.7 2.7	とり肉 豚肉 生クリーム	牛乳 ベーコン にわとり卵	たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト	にんじん マッシュルーム ブロッコリー いちご	こめ マーガリン じゃがいも こむぎこ	むぎ さとう マカロニ
19 (月)	麦入りご飯 セルフ牛丼 牛乳 だし巻き卵 ごまあえ		702 26.6 22.9 2.5	牛肉 にわとり卵	牛乳	たまねぎ にんじん 紅しょうが とうもろこし	ねぎ えだまめ さやいんげん	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ごま
20 (火)	米粉のココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜 ポークビーンズ 巨峰ゼリー		626 25.2 24.6 2.2	牛乳 だいた	ぶた肉 チーズ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう	にんじん トマト キャベツ	米粉パン グラニュー糖 じゃがいも	さとう サラダ油
21 (水)	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 ゆで野菜 マスカットゼリー	学校保健 安全給食 委員会	649 28.8 21.9 2.2	さけ 牛乳 脱脂粉乳	バター 生クリーム	ほうれんそう とうもろこし にんじん	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	生パスタ こむぎこ	サラダ油
22 (木)	お赤飯 牛乳 さばの香辛焼き しめじあえ まろやか冬至汁 みかん	 冬至 献立	670 30.8 19 2.4	牛乳 きざみあげ 豆乳 ささげ	さば みそ かつおぶし	にんにく もやし にんじん かぼちゃ おねぎ	ほうれんそう だいこん れんこん こんにやく	こめ さとう ごま	もちごめ ごま油
23 (金)	ターメリックライス ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 チョコプリン		772 27.3 23.9 2.6	牛肉 牛乳	バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマト ブロッコリー	こめ マーガリン こむぎこ さとう	むぎ サラダ油 じゃがいも
				給食回数：1.5回 米飯回数：1.1回 米粉回数：1回					

給食回数：15回 米飯回数：11回 米粉回数：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。

※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。

※ 今年度から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。

12月平均	エネルギー682Kcal たんぱく質29.2g 脂質21.6g 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