

12月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】



12がつのもくひょう:さむさにまけない
しょくじをしよう。

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加 り -(kcal) タ ン 白 質 (g) 脂 質 (g)	お も な ざ い り よ う					
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる	
1	月	むぎいりごはん		しろみさかなのチリソースがけ ちゅうかサラダ やさいとはるさめスープ	625 24.0 18.1	ぎゅうにゅう たら ベーコン		にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし しめじ はくさい	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ		
2	火	やさいたっぷり しおラーメン		ポークしゅうまい からしあえ マーラーカオ	653 27.2 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なると		にんじん しいたけ もやし キャベツ ねぎ はくさい こまつな	ちゅうかめん あぶら コーン マーラーカオ		
3	水	チキンライス		アンサンプルエッグ やさいサラダ とうにゅうパンナコッタ	647 20.6 22.7	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな いちご	こめ むぎ コーン マーガリン じゃがいも ドレッシング			
4	木	むぎいりごはん		セルフかきあげどん ゆかりあえ いなかじる	674 21.5 22.5	とりにく ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう ねぎ たまねぎ ゆかり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ			
5	金	くろパン		だいがくいも ようふうおでん	661 22.9 25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ウィナー	だいこん にんじん ブロッコリー	パン くらざとう さつまいも あぶら さとう ごま			
8	月	わかめごはん		いわしおかかに だいこんのあえもの ぐだくさんみそしる	654 24.9 21.1	わかめ ぎゅうにゅう いわし ツナ なまあげ わかめ みそ	だいこん きゅうり にんじん もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも コーン			
9	火	むぎいりごはん		とうふハンバーグきのこソース とんじる セレクトデザート	639 24.6 15.0	ぎゅうにゅう みりん ぶたにく とうふ みそ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ しそ にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく			
10	水	★みやっこランチ★ むぎいりごはん (ふりかけ)		さばのこうしんやき ゴマずあえ さといものちゅうかに	610 26.0 18.6	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わか	にんにく にんじん しょうが こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま			
11	木	あさやきコッパパン (いちごジャム)		ミートボールとやさいのカレーに イタリアンサラダ	631 23.1 21.6	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	いちごジャム にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ もやし	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング			
12	金	むぎいりごはん		セルフにしょくどん だいこんとあぶらあげのみそしる	647 27.4 22.9	たまご ぎゅうにゅう みそ	しょうが グリンピース だいこん はだいこん	こめ むぎ あぶら さとう			
15	月	むぎいりごはん		あげぎょうざ やさいナムル ぶたキムチいため	648 22.4 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな しいたけ もやし にんじん にら	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら			
16	火	むぎいりごはん		ポークカレー かいそうサラダ はなみかん	644 20.0 16.9	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ニンニク キャベツ もやし みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも コーン			
17	水	はちみつパン		さつまいものシチュー あおじそサラダ	683 23.0 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	パン はちみつ さつまいも こむぎこ マーガリン あぶら コーン			
18	木	ようとうちいきがっこうえん おべんとうのひ									
19	金	むぎいりごはん		チキンカツ はくさいのあさづけ にくじゃが	642 22.9 16.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ あぶら いりごま じゃがいも さとう パンこ			
22	月	むぎいりごはん (のりつくだに)		スタミナいため みそけんちんじる	657 28.5 21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のりつくだに	にんじん たまねぎ ピーマン ニンニク しょうが だいこん ごぼう こまつな	ごはん さとう あぶら こんにゃく さといも			
23	火	スパゲティ ミートソース		キャベツとソースのフレンチサラダ チョコケーキ	737 32.0 24.5	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	ニンニク しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト きゅうり	スパゲティ あぶら こむぎこ ざらめ コーン さとう			
24	水	むぎいりごはん (かんこくのり)		なまあげとぶたにくのとうぱん じゃんいため はくさいスープ	604 22.6 19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	しょうが キャベツ ねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ			
25	木	ピザトースト		ポークポトフ みかんといちごのにしょくゼリー	621 25.1 22.4	サラミ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ セロリ いんげん	パン じゃがいも 			
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1人1日 - 650	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0g

◆◇学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◇

11月17日(月)の給食食材検査(宇都宮市産 きゃべつ)の結果は放射性ヨウ素、放射性セシウム いずれも異常ありませんで