

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			カリー(kcal) タンパク質(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 ねぎ キャベツ しめじ	しょうが こまつな もやし はくさい
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 もやし ねぎ こまつな	しいたけ キャベツ はくさい
3	水	チキンライス		アンサンブルエッグ 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 たまご	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん グリンピース キャベツ いちご
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 みそ	キャベツ かんぴょう ねぎ ゆかり	にんじん ごぼう たまねぎ
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 ウィンナー	たいこん プロッコリー	パン さつまいも さとう
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 いわし なまあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	きゅうり もやし にんにく
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 えのきだけ しそ ごぼう	さとう 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 しょうが キャベツ	にんじん こまつな
11	木	あさやき】ッパッソ (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 たまねぎ きゅうり もやし	パン あぶら 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 みそ	ぎゅうにゅう だいこん	グリンピース はだいこん
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 しいたけ にんじん	こめ あぶら 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 グリンピース ニンニク もやし	にんじん しょうが キャベツ みかん
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 パセリ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし
18	木	ようとうちいきがっここうえん 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 にくじやが	642 22.9 16.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	はくさい にんじん グリンピース	きゅうり たまねぎ こめ あぶら じゃがいも 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 ピーマン ニンニク しょうが ごぼう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな
23	火	スペゲティ ミートソース		キャベツとコーンのフレンチサラダ 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 セロリ たまねぎ トマト	しょうが にんじん トマトピューレ きゅうり
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ばん じゅんいため 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 ねぎ こまつな たけのこ	キャベツ にんじん しいたけ はくさい
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 マッシュルーム キャベツ いんげん	ピーマン にんじん セロリ パン じゃがいも クリスマスツリー
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					I群 -	たんぱく質	脂質	カルシウム
					650	26.8g	18.1g	350mg
								鉄
								ビタミンC
								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 きやべつ)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