

きゅうしょくこんだてよていひょう
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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
2	月	むぎいりごはん		あげぎょうざ やさいナムル マーボードーフ	688 26.7 24.4 2.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こまつな もやし たまねぎ たけのこ	キャベツ にんじん ほししいたけ	こめ こむぎこ ごま さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
3	火	セルフ にしょくどん		だいこんとあぶらあげのみそしる けんさんヨーグルト	718 29.6 25.7 2.1	たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが だいこん	グリーンピース	こめ あぶら	むぎ さとう
4	水	むぎいりごはん		さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ きりぼしだいこんのにつけ	642 24.2 19.1 2.7	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ	さつまあげ みそ	はくさい にんじん	きりぼしだいこん	こめ ごまあぶら	むぎ さとう
5	木	ようとうちいきがっこうえん おべんとうのひ									
6	金	コッペパン (いちご&マーガリン)		ポークビーンズ イタリアンサラダ	665 25.1 24.3 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマトピューレ こまつな	パン じゃがいも	あぶら
9	月	むぎいりごはん		あつやきたまご いそべあえ こうやとうふやさしいため	608 24.5 17.3 1.9	ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく	こうやとうふ	ほうれんそう にんにく グリーンピース	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	むぎ
10	火	スパゲティーク リームソース		かいそうサラダ みかん	626 29.3 21.2 1.9	いか ベーコン かいそう	えび ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	にんじん パセリ こまつな コーン	スパゲティ マーガリン	こむぎこ ドレッシング
11	水	むぎいりごはん		ちくわのにしょくあげ だいこんおろし ちくぜんに	688 26.2 20.7 2.4	ぎゅうにゅう ちくわ のり とりにく	たまご	だいこん ごぼう たけのこ	にんじん ほししいたけ さやいんげん	こめ こむぎこ さとう	むぎ あぶら
12	木	とりごぼうごはん		カレイてりやき やさいのごますあえ にらたまじる	637 33.8 17.5 3.1	あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう とうふ	ごぼう しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう にら	こめ あぶら ごま	むぎ さとう
13	金	こめこパン		だいがくいも にくだんごスープ ラフランスゼリー	647 23.3 23.3 1.9	ぎゅうにゅう たまご とりにく		たまねぎ にんじん たけのこ	しょうが はくさい こまつな	こめこパン あぶら ごま はるさめ	さつまいも さとう かたくりこ ゼリー
16	月	セルフ ちゅうかどん		わかめスープ りんごゼリー	615 24.9 15.7 1.8	ぶたにく いか わかめ	えび ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ	こめ あぶら かたくりこ はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら ごま
17	火	ピザトースト		ようふうおでん きゃべつとコーンのサラダ	647 29.2 30.3	サラミ ぎゅうにゅう さつまあげ	チーズ ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ	ピーマン だいこん ブロッコリー	パン あぶら	さとう
18	水	やさいみそ ラーメン		えびシューマイ おひたし	624 26.0 21.1 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく えび		もやし キャベツ ねぎ はくさい	にんじん しいたけ こまつな	ラーメン こむぎこ	あぶら
19	木	★トマトきゅう しょく★ むぎいりごはん		ポークハムカツ コールスローサラダ トマトシチュー	687 20.3 20.8 2.7	ぎゅうにゅう ポークハムカツ とりにく		キャベツ もやし あかピーマン にんにく コーン	にんじん たまねぎ トマト	こめ あぶら	むぎ
20	金	★とうじこんだて★ むぎいりごはん (のりつくだに)		モロのゆずみそやき やさいのたくあんあえ かぼちゃのそぼろあんかけ	25.9 14.5 2.8	ぎゅうにゅう モロ みそ のり	のり とりにく	レモン かぼちゃ グリーンピース きゅうり にんじん	パセリ しょうが もやし にんじん	こめ トレッシング かたくりこ ごま	むぎ さとう
23	月	むぎいりごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	718 21.3 17.5 1.7	とりにく ぎゅうにゅう	こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース ニンニク	にんじん セロリ もも	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
24	火	むぎいりごはん		あじフライ ごまあえ すきやきふうに	637 26.1 20.5 1.4	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	あじ やきどうふ	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	キャベツ もやし はくさい	こめ ごま こむぎこ パンこ	むぎ さとう
25	水	チーズパン		ハンバーグケチャップソース こふきいも キャベツのスープ セレクトケーキ	667 25.6 26.3 2.6	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ		パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	さとう ケーキ
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14日(木)の給食食材検査(宇都宮市産 だいこん)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