



きゅうしょく こんだて よていひょう

宇都宮市立城東小学校

給食献立予定表



給食回数 20回（米飯 14回・おにぎりの日1回）（めん1回）（パン4回 くうち県産小麦使用4回）

行事予定	日・曜日	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						1日分 - (kcal)	
										たんぱく (g)	
				血やにくになる	からだのちようしをとのえる	ちからやねつのもとになる			しじつ (g)		
	1 (火)	牛乳	むぎいりごはん さんまのみぞれに おひたし ごもくきんぴら	牛乳 みそ ぶたにく	さんま さつまあげ けずりぶし	こまつな もやし ごぼう	キャベツ にんじん だいこん	こめ さとう こんにゃく	むぎ ざらめ糖 サラダ油	650 24.7 22.1	
	2 (水)	牛乳	むぎいりごはん とりにく ^① とだいずのみそいため けんちんじる	牛乳 だいず とうふ	とりにく みそ 花かつお	干しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな だいこん	こめ でん粉 こんにゃく さとう	むぎ サラダ油 さといも	684 27.9 24.6	
	4 (金)	牛乳	しょくパン りんごジャム ビーフンカレーソテー ヨーグルト ほうれんそうとたまごのスープ	牛乳 たまご	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ 干しいたけ ほうれんそう	パン ビーフン でん粉	ジャム サラダ油	663 27.3 21.6	
カミカミ 献立	7 (月)	牛乳	むぎいりごはん チキンごぼう きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	牛乳 とうふ 花かつお	とりにく わかめ みそ	ごぼう きりぼしだいこん こまつな もやし たまねぎ	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ	こめ でん粉 さとう 白ごま	むぎ サラダ油 ごま油	689 25.3 23.5	
	8 (火)	牛乳	むぎいりごはん おでん はるさめサラダ あじつけのり みかん	牛乳 さつまあげ こんぶ うずら卵	ちくわ 味つけのり じゃこボール いかボール 花かつお	にんじん だいこん にら みかん	キャベツ	こめ こんにゃく はるさめ さとう	むぎ さといも 白ごま ごま油	603 23.2 12.9	
おにぎり 給食	9 (水)	牛乳	とりのからあげ いそべあえ とんじる	牛乳 ぶたにく みそ もみのり	とりにく とうふ 花かつお	しょうが ごぼう にんじん	ほうれんそう キャベツ だいこん	でん粉 すりごま さといも	サラダ油 さとう こんにゃく	367 27.5 17.6	
	10 (木)	牛乳	むぎいりごはん わかめばっば さわらのみそつけやき はくさいキムチ だいこんとこんにゃくのいために	牛乳 みそ わかめばっば	さわら ぶたにく	しょうが ニンニク にんじん	はくさい だいこん いんげん	こめ サラダ油 ごま油	むぎ さとう こんにゃく	594 25.1 16.6	
城東日課	11 (金)	牛乳	セルフハンバーガー ゆでキャベツ さつまいものシチュー オレンジ	牛乳 とりにく	ぶたにく 生クリーム	にんじん パセリ オレンジ	たまねぎ キャベツ	パン さつまいも バター	さとう こむぎ粉 サラダ油	748 30.2 29.5	
	14 (月)	牛乳	むぎいりごはん エッグカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	牛乳 うずら卵 ミニフィッシュ	とりにく チーズ ミニフィッシュ	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	にんじん ニンニク しょうが コーン缶	こめ サラダ油 さとう じゃがいも	むぎ すりごま ごま油	647 23.3 18.7	
特別日課	15 (火)	牛乳	むぎいりごはん こんにゃくきんぴら すいとん さけばっば	牛乳 さつまあげ 花かつお	ぶたにく とりにく さけばっば	にんじん いんげん だいこん	ごぼう こまつな だいこん	こめ こんにゃく むぎ こむぎ粉	サラダ油 白ごま	640 26.3 17.7	
宮っ子 ランチ	16 (水)	牛乳	むぎいりごはん モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんすあえ きぬのせんどうなべ なしゼリー	牛乳 サケ 油あげ みそ	モロ とうふ 花かつお もみのり	しょうが にんじん はくさい だいこん	切干だいこん ほうれんそう ごぼう しいたけ	こめ でん粉 白ごま さといも	L&Mマヨネーズタイプ サラダ油 こむぎ粉 ゼリー	656 28.4 17.4	
	17 (木)	牛乳	あきのかおりのスパゲッティミートソース ゆでやさい とうにゅうプリンタルト	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく チーズ	にんじん エリンギ しめじ キャベツ	たまねぎ えのきだけ マッシュルーム ブロッコリー	にんにく のきだけ マッシュルーム しょうが	スパゲッティ オリーブオイル マーガリン ざらめ糖 プリンタルト	こむぎ粉 サラダ油 サラダ油	718 28 25.6
城東日課	18 (金)	牛乳	コッペパン いちごジャム マカロニのクリーム煮 ゆでやさい みかんゼリー	牛乳 えび	とりにく	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ	にんじん パセリ コーン缶 レモン	パン マカロニ バター ゼリー	ジャム こむぎ粉 サラダ油	658 26.2 21.8	
	21 (月)	牛乳	ジャンバラヤ ジャークチキン キャベツのスープ マスカットゼリー	牛乳 とりにく	ウインナー ベーコン	ニンニク たまねぎ キャベツ トマト缶	セロリー ピーマン にんじん	こめ サラダ油	むぎ ゼリー	632 27.9 22.8	
	22 (火)	牛乳	むぎいりごはん いわしのしょうがに ごまあえ いなかじる	牛乳 とりにく みそ	いわし 花かつお とうふ	しょうが もやし かんぴょう ねぎ ごぼう	キャベツ にんじん こまつな ごぼう	こめ すりごま じゃがいも サラダ油	むぎ さとう こんにゃく	600 27 17.1	
城東小 おすすめ献立	24 (木)	牛乳	キムタクごはん とりにくのてりやき さつまじる ハチミツレモンゼリー	牛乳 とりにく 花かつお	ぶたにく とうふ みそ	にんじん つぼ漬 しょうが ねぎ だいこん	干しいたけ はくさいキムチ ごぼう にんにく	こめ ごま油 サラダ油 こんにゃく	むぎ はちみつ ざらめ糖 さといも ゼリー	705 28.3 22.9	
城東日課	25 (金)	牛乳	ピザトースト やさいスープ フルーツヨーグルト (ナタデココいり)	牛乳 ぶたにく	チーズ サラミソーセージ ヨーグルト	たまねぎ エリンギ キャベツ	ピーマン にんじん ほうれん草 みかん缶 パイン缶 もも缶	パン ナタデココ	さとう	638 25.2 21.6	
	28 (月)	牛乳	むぎいりごはん しろみさかなのチリソース ナムル はるさめちゅうかスープ	牛乳 ベーコン	たら たまご	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	にんにく きくらげ もやし たけのこ	こめ でん粉 ごま油 白ごま	むぎ サラダ油 さとう はるさめ	632 25.2 20.5	
旭っ子 献立	29 (火)	牛乳	きのこごはん あつやきたまご さつまいものきんぴら はくさいのあさづけ	牛乳 とりにく さつまあげ あつやきたまご	油揚げ ぶたにく	しめじ えのきだけ えだまめ だいこん	まいたけ にんじん ごぼう はくさい きゅうり	こめ こんにゃく サラダ油 ざらめ糖	むぎ さとう さつまいも ごま油 白ごま	631 25.3 21.9	
	30 (水)	牛乳	むぎいりごはん さばのスタミナやき ごまあえ さといものちゅうかに	牛乳 ぶたにく	さば	ほうれんそう もやし しょうが	キャベツ にんじん にんにく	こめ すりごま さといも サラダ油	むぎ さとう こんにゃく ごま油	699 26 26	

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18.1g ☆城東小11月分 中学年児童の平均学校給食摂取量：エネルギー655kcal タンパク質26.6g

秋 船頭鍋ランチ
将軍様もにっこり献立

宮っ子ランチとは・・・ 私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を め、郷土への愛情を育む ことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力について より理解を深められ るよう、季節ごとに実施 します。