



きゅうしょく こんだて よていひょう

給食献立予定表

給食回数 21回(米飯 16回)(めん1回)(パン4回)



宇都宮市立城東小学校

行事予定 （行事予定）	日・曜日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う				はかり (kcal)		
			ふたにく わかめ	ニンニク ほうれん草 ねぎ みかん	にんじん もやし しょうが ニンニク	ちからやねつ のものになる	たんぱく (g) ししつ (g)		
	1 (水)	牛乳 むぎいりごはん セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	牛乳 たまご とうふ	ふたにく わかめ	ニンニク ほうれん草 ねぎ みかん	こめ こんにゃく 白ごま でん粉 ごま油	むぎ ざらめ糖 さとう ごま油	662 27.3 21.4	
	2 (木)	牛乳 むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし さといものちゅうかに	牛乳 青のり	ちくわ ふたにく	だいこん しょうが ニンニク	こめ こむぎ粉 さといも さとう	むぎ サラダ油 ごま油 こんにゃく	662 24.2 19.9	
	3 (金)	牛乳 メープルトースト ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 ベーコン	ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	パン サラダ油 ゼリー	さとう じゃがいも	693 25.9 22.3	
城東日課 給食予定デー	7 (火)	牛乳 むぎいりごはん きびなごかりかりフライ きりぼしだいこんのサラダ ふたにくとやさいのにつけ ミニオレンジゼリー	牛乳 ふたにく	きびなご	切干だいこん にんじん たまねぎ いんげん	こめ さとう サラダ油 すりごま L&Mマヨネーズ じゃがいも ゼリー	むぎ しらたき サラダ油 さとう	713 23.6 21.7	
	8 (水)	牛乳 むぎいりごはん セルフこうやどとうふ ごもくあつやきたまご いそべあえ	牛乳 凍とうふ たまご	ふたにく 油揚げ のり	にんじん えだまめ ほうれん草 キャベツ	こめ サラダ油 さとう	むぎ さとう	620 27.3 19.7	
	9 (木)	牛乳 むぎいりごはん いかのてんぷら ごもくきんぴら にらたまごじる	牛乳 さつまあげ たまご とうふ	いか ふたにく 花かつお みそ	ごぼう にんじん にら	こめ こんにゃく 白ごま こむぎ粉	むぎ サラダ油 さとう	712 27.3 25	
城東日課	10 (金)	牛乳 コッペパン いちごジャム タンドリーチキン アスパラとベーコンのソテー モロヘイヤスープ	牛乳 ヨーグルト たまご	とりにく ベーコン	ニンニク しょうが アスパラ コーン缶 モロヘイヤ たまねぎ にんじん	パン マーガリン ジャム サラダ油	665 34.1 23.2		
	13 (月)	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい セノビーゼリー	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー レモン ニンニク	こめ サラダ油 こむぎ粉 ゼリー	むぎ バター じゃがいも	710 21.3 22.3	
	14 (火)	牛乳 むぎいりごはん にらまんじゅう もやしとにらのキムチあえ トックスープ ひじきばっば	牛乳 のり たまご	ふたにく とりにく ひじき	にら にんじん きししいたけ ねぎ	こめ こむぎ粉 トック	むぎ 白ごま	607 25.6 14.2	
県民の日 献立	15 (水)	牛乳 むぎいりごはん モロとやさいのわふうあえ ほうれんそうととうふのみそしる とろろけんみんのひのゼリー	牛乳 とうふ みそ	モロ 花かつお 油揚げ	ニンニク ピーマン にんじん きししいたけ ほうれん草	こめ でん粉 じゃがいも さとう ゼリー	むぎ サラダ油 さとう	703 27.3 22.3	
	16 (木)	牛乳 ごこくごはん ふたにくのしょうがやき さっぱりあえ わかめスープ	牛乳 のり とうふ	ふたにく わかめ なると	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう ごこくまい でん粉	むぎ でん粉	618 26.6 21.9	
	17 (金)	牛乳 キャラメルあげパン ポークポトフ はなやさいサラダ ミニあおりんゴゼリー	牛乳 ふたにく	脱脂粉乳 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ブロッコリー コーン缶 カリフラワー	パン ミルメーク グラニュー糖 ゼリー	サラダ油 グラニュー糖	681 27 26.6	
	20 (月)	牛乳 むぎいりごはん ふたにくとやさいのみそいため パンサンスウ あじつけのり	牛乳 みそ あじつけのり	ふたにく	キャベツ にんじん ピーマン もやし	こめ さとう きししいたけ きゅうり	むぎ さとう はるさめ	585 24.7 16.3	
	21 (火)	牛乳 むぎいりごはん しろみさかなのさんみやき ごまあえ たまねぎのみそしる はちみつレモンゼリー	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ	メルルーサ わかめ 花かつお	しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ	こめ こむぎ粉 さとう ゼリー	むぎ 白ごま すりごま	662 27.7 13.7	
	22 (水)	牛乳 むぎいりごはん ポークカレー フルーツポンチ	牛乳	ふたにく	たまねぎ ニンニク みかん缶 パイン缶 もも缶	こめ サラダ油 じゃがいも カクテルゼリー	むぎ さとう	709 21.6 18.7	
	23 (木)	牛乳 むぎいりごはん かつおフライ ゆでキャベツ ほうれんそうととうふのスープ オレンジ	牛乳 とうふ	かつお とりにく	ほうれん草 たまねぎ オレンジ	キャベツ にんじん	こめ こむぎ粉 白ごま ごま油 パン粉	むぎ サラダ油 ごま油	626 31.8 18.5
	24 (金)	牛乳 ココアトースト ポークビーンズ かいそうサラダ	牛乳 ふたにく だいず かいそうミックス	ココア ベーコン	たまねぎ にんじん コーン缶 えだまめ キャベツ しょうが	パン はちみつ すりごま さとう	マーガリン ごま油	696 27.2 28	
	27 (月)	牛乳 ジャンバラヤ ジャックチキン キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	ウインナー ベーコン	ニンニク たまねぎ ピーマン にんじん	セロリー トマト缶 キャベツ	こめ サラダ油	むぎ	693 26.4 31.3
	28 (火)	牛乳 むぎいりごはん はるまき きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが アセロラゼリー	牛乳 ふたにく		切干だいこん にんじん ほうれん草 えだまめ ニンニク だしの きくらげ	こめ じゃがいも しらたき サラダ油 さとう こむぎ粉	むぎ さとう	713 22.7 20	
	29 (水)	牛乳 むぎいりごはん ニラとはるさめのいためもの いわしのうめじょうに どさんこじる	牛乳 ぎゅうにく ふたにく みそ	たまご いわし 花かつお	にら しいたけ しょうが うめ もやし コーン缶 ねぎ ニンニク	こめ はるさめ さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 バター	644 28.8 19.5	
	30 (木)	牛乳 ゆでスパゲッティ ツナトマトソース ゆでやさい ブルーベリークレープ	牛乳 ベーコン	ツナ	たまねぎ トマト缶 ニンニク コーン缶 ブロッコリー にんじん	マッシュルーム セロリー ブロッコリー	スパゲッティ サラダ油 さとう マーガリン オリーブオイル ブルーベリークレープ	628 26.6 23.6	

☆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 たんぱく質26g 脂質18.1g

☆城東小 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666kcal たんぱく質26.4g 脂質21.4g