



# 1月分 給食献立予定表



給食回数 16回（米飯12回・パン3回・米粉パン1回）

宇都宮市立城東小学校

行事予定 ぎょうじ よてい	日・曜日 ひ・ようび	こ ん だ て め い		1人1食 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
					ち 血 や に く に な る		からだの調子をととのえる		ちからや熱のもとになる	
	8 (木)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくのワインやき しおこんぶあえ とんじる	648 32.6 18.6 2.0	牛乳 こんぶ 豆腐	ぶた肉 みそ かつおだし	バセリ きゅうり ごぼう こまつな	キャベツ にんじん だいこん	こめ ごま油 サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう さといも
じょうとうにつか 城東日課	9 (金)	牛乳	コッペパン とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい うまどしだいだいババロア	665 27.8 17.1 2.4	牛乳	とり肉	レモン キャベツ にんじん	バセリ ほうれん草	コッペパン サラダ油 はるさめ ババロア	でん粉 じゃがいも さとう
	13 (火)	牛乳	むぎいりごはん とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	674 23.7 20.2 2.1	牛乳 豆腐 かつおだし	とり肉 けすり節	にんじん はくさい こまつな	ほうれん草 ごぼう だいこん	こめ 薄力粉 ごま こんにゃく	むぎ さとう サラダ油
	14 (水)	牛乳	むぎいりごはん やきざかな（あかうおかすづけ） からしあえ だごじる	616 28.0 13.1	牛乳 ぶた肉 かつおだし	赤魚粕漬 みそ	にんじん もやし かぼちゃ ごぼう	ほうれん草 はくさい だいこん まいだけ	こめ 薄力粉	むぎ さといも
かみかみ献立 こんだて	15 (木)	牛乳	むぎいりごはん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし（しょうゆ） ちくぜんに	659 25.9 16.9 2.4	牛乳 青粉 とり肉	竹輪 全卵 うすら卵	だいこん ごぼう たけのこ	にんじん 干しいたけ さやいんげん	こめ さとう サラダ油	むぎ 小麦粉 こんにゃく
じょうとうにつか 城東日課	16 (金)	牛乳	はちみつパン ミルメーク ハンガリアンシチュー ゆでやさい	617 22.1 16.1 2.1	牛乳 ミートボール		たまねぎ キャベツ コーン トマトピューレ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	コッペパン サラダ油 ミルメーク	はちみつ じゃがいも
	19 (月)	牛乳	むぎいりごはん サバのカレーふうみあげ ごますあえ みそしる	621 28.3 18.0 2.4	牛乳 わかめ みそ	さば 生揚げ かつおだし	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ すりごま サラダ油 さとう	むぎ 薄力粉 しらたき
そうりつきねんび 創立記念日	20 (火)	牛乳	むぎいりごはん セルフちゅうかどん たんたんはるさめスープ シューアイス	699 27.5 23.5 2.2	牛乳 いか うすら卵	なると ぶた肉	はくさい にんじん ピーマン ねぎ しめじ たけのこ	たまねぎ 干しいたけ えのきだけ しょうが キャベツ グリーンピース	こめ ごま油 さとう でん粉	むぎ サラダ油 はるさめ シューアイス
	21 (水)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくしょうがやき おひたし ひじきとだいずのいりに	617 26.5 17.7 1.7	牛乳 ひじき だいず	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ	にんじん もやし たまねぎ	はくさい ほうれん草	こめ ごま 中ざら糖 こんにゃく	むぎ サラダ油 こんにゃく
	22 (木)	牛乳	ジャンバラヤ オムレツ ゆでやさい ポテトスープ	737 25.4 29.4 2.9	牛乳 とり肉 ベーコン	ウインナー オムレツ	ニンニク たまねぎ トマト コーン バセリ	セロリ ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
じょうとうにつか 城東日課	23 (金)	牛乳	ピザトースト やさいスープ フルーツババロア	648 25.9 23.0 2.5	牛乳 サラミ	チーズ ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もも	ピーマン マッシュルーム もやし みかん りんご	食パン	フルーチェ
リクエスト給食 きゅうしょく	26 (月)	牛乳	むぎいりごはん ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト 	700 21.2 19.4 2.5	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	粉チーズ 海藻サラダ	たまねぎ ニンニク コーン	にんじん グリーンピース キャベツ	こめ サラダ油 カレールー	むぎ じゃがいも こんにゃく
	27 (火)	牛乳	むぎいりごはん モロのわふうマリネ きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる	632 27.5 16.4 2.4	牛乳 とり肉	モロ かつおだし	たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう	切干大根 にんじん だいこん こまつな	こめ さとう サラダ油 さといも	むぎ でん粉 こんにゃく
おきなわけん 沖縄県うるま市 こうりゅうさんだて 交流献立	28 (水)	牛乳	むぎいりごはん やきとりふうあえもの にんじんシリシリ シークワーサーゼリー	659 28.4 16.2 1.9	牛乳 全卵 ミートボール	とり肉 まぐろツナ	ねぎ にら	にんじん いんげん	こめ さとう ゼリー	むぎ サラダ油
みや 宮子ランチ	29 (木)	牛乳	むぎいりごはん さといもコロッケ もやしと二ろのごまあえ かんぴょうのたまごじる	635 20.3 18.5 1.9	牛乳 みそ	全卵 かつおだし	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう ほうれん草	こめ さとう サラダ油	むぎ 里芋コロッケ すりごま
じょうとうにつか 城東日課	30 (金)	牛乳	こめこパン チャンポン はるまき ゆでやさい	630 26.3 24.9 3.1	牛乳 いか	ぶた肉 はるまき	たまねぎ 干椎茸 ねぎ もやし	にんじん ニンニク ブロッコリー キャベツ	米粉パン でん粉 ごま油	中華めん サラダ油

☆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。

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。

☆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26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー653kcal たんぱく質26.1g 脂質19.3g 塩分2.2g

こんげつ もくひょう

今月の目標

かんしゃ た  
感謝して食べよう。

