



がつ ぶん  
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 18回 (米飯15回・パン2回・米粉パン1回)

宇都宮市立城東小学校

行事予定	日・曜日	こんだてめい	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなさいりよう			
				ち 血 や にく に なる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる	
	1 (月)	牛乳	むぎいりごはん ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー <sup>みそ</sup> ようふうたまごスープ	669 25.4 21.4 1.8	牛乳 ハンバーグ バター ベーコン 全卵	しめじ ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう でん粉 じゃがいも
	2 (火)	牛乳	むぎいりごはん とりにくのこうみやき ゆでやさい みそけんちんじる	643 21.6 19.6 2.2	牛乳 豆腐 とり肉 みそ かつおだし	ニンニク キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく さといも
みやこランチ (ねぎ)	3 (水)	牛乳	むぎいりごはん セルフにょくどん いものこじる りんご	671 30.2 17.4 2.1	牛乳 全卵 とり肉 豆腐 みそ かつおだし	ねぎ グリンピース こまつな にんじん りんご	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく さとう
	4 (木)	牛乳	むぎいりごはん ぎょうざロール ナムル マーボーとうふ	632 25.1 18.7 1.7	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ	もやし ほうれん草 にんじん ニンニク だけのこ たまねぎ にら 干し芋だけ	こめ むぎ ごま油 餃子ロール でん粉 サラダ油 中ざら糖
じょうとうにっか 城東日課	5 (金)	牛乳	こめこパン さかなとベーコンのホイルやき ゆでやさい ミネストローネスープ	623 33.9 26.3 2.2	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン ぶた肉 だいす	レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ	米粉パン スパゲッティ サラダ油 ジャガイモ ユニソーヤマーガリン
	8 (月)	牛乳	むぎいりごはん エッグカレー ゆでやさい アセロラゼリー	694 22 18.7 2.3	牛乳 とり肉 粉チーズ うずら卵	たまねぎ にんじん コーン ニンニク キャベツ ほうれん草 グリンピース	こめ むぎ サラダ油 ジャガイモ
	9 (火)	牛乳	むぎいりごはん セルフぶたどん トーフナゲット さっぱりあえ	644 23.9 20.2 1.9	牛乳 ぶた肉 きざみのり	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう サラダ油 サラダ油 しらたき
	10 (水)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくとだいこんのにもの ごまあえ ぶりかけ	601 22.1 16.9 1.6	牛乳 ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ キャベツ しょうが こまつな グリンピース	こめ むぎ サラダ油 中ざら糖
かみかみ献立	11 (木)	牛乳	むぎいりごはん きびなごフライ からしあえ どさんこじる	695 27.1 18.5 2.5	牛乳 きびなご ぶた肉 わかめ みそ バター かつおだし	もやし ほうれん草 コーン にんじん ねぎ ニンニク	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも はるさめ
じょうとうにっか 城東日課	12 (金)	牛乳	コッペパン セルフやきそばサンド はくさいスープ	617 26.6 19.4 2.8	牛乳 いか ぶた肉 青のり	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさい たけのこ 干し芋だけ	コッペパン 焼そばめん ごま油 はるさめ サラダ油
	15 (月)	牛乳	むぎいりごはん さばのみそに もやしとニラのごまあえ とんじる	707 27.8 25.3 2.2	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 みそ かつおだし	もやし にら にんじん だいこん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ サラダ油 すりごま さとう さといも こんにゃく
おはなし給食	16 (火)	牛乳	むぎいりごはん かえってかきぎょうざあんかけ チングンさいととうふのかきたまスープ チョコッときょうざ	677 21.4 20 1.8	牛乳 豆腐 わかめ 全卵 ココア	たまねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 干し芋だけ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう 餃子の皮 チョコレート
	17 (水)	牛乳	キムタクごはん こおりどうふとやさいのいためもの みそしる	681 26.4 23 3.0	牛乳 ぶた肉 みそ 濃り豆腐 油揚 かつおだし	にんじん 干し芋だけ つぼ漬 キムチ ねぎ ニンニク たまねぎ キャベツ	こめ むぎ ごま油 中ざら糖 でん粉 サラダ油 さとう
お弁当の日	18 (木)	牛乳	<b>おべんとうのひ</b>	138 6.8 7.8 0.2	牛乳		
じょうとうにっか 城東日課	19 (金)	牛乳	フレンチトースト ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	628 23.6 21.7 2.0	牛乳 全卵 ミートボール	にんじん キャベツ むき枝豆 ほうれん草	食パン さとう サラダ油 ジャガイも ユニソーヤマーガリン
とうじこんだて 冬至献立	22 (月)	牛乳	むぎいりごはん セルフてんどん(しろみさかな・かぼちゃ) しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	696 25.3 23.2 2.2	牛乳 たら こんぶ 油揚 みそ 調整豆乳 かつおだし	かぼちゃ キャベツ はくさい にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく
	23 (火)	牛乳	むぎいりごはん さばのこうしんやき さといものちゅうかに ごますあえ	649 27.2 18.4 2.0	牛乳 さば ぶた肉	にんにく キャベツ ニンニク ほうれん草	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 さといも こんにゃく
	24 (水)	牛乳	むぎいりごはん しゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ	609 24.1 16.7 1.8	牛乳 しゅうまい 全卵 ぶた肉 なると わかめ 豆腐	にら キャベツ にんじん カリフラワー にんじん たまねぎ ねぎ もやし	こめ むぎ ごま油 はるさめ サラダ油 さとう
じょうとうにっか 城東日課 クリスマス献立	25 (木)	牛乳	キャロットピラフ タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ クリスマスカップデザート	696 28.7 21.1 3.0	牛乳 ベーコン とり肉 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 デザート

☆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654kcal たんぱく質25.4g 脂質19.9g 塩分2.1g

こんげつ もくひょう  
今月の目標

さむ ま しょくせいかつ  
寒さに負けない食生活について考えよう。  
かんか

