



12月分 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 ぎょうじ よてい	日・曜日 ひ・ようび	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 ざ 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 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 宮っ子ランチ (ねぎ)	3 (水)	牛乳	むぎいりごはん セルフにしょくどん 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 さといも
	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 たけのこ たまねぎ にら 干しいたけ	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 だいず	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paghetti サラダ油 じゃがいも 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 じゃがいも
	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 しらたき サラダ油
	10 (水)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくとだいこんのもの 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 さとう サラダ油 さといも 中ざら糖 すりごま
かみかみ献立 こんだて	11 (木)	牛乳	むぎいりごはん きびなごフライ からしあえ どんさくこじる	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 干しいたけ	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 ごぼう こまつな	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 きゅうしゅう	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 チンゲンさいとうふのかきたまスープ チョコっとぎょうざ	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 干しいたけ	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 こおりと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 凍り豆腐 油揚げ かつおだし	にんじん 干しいたけ 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
べんとう ひ お弁当の日	18 (木)	牛乳	おべんとうのひ		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 たまねぎ むぎ枝豆 ほうれん草 キャベツ	食パン さとう サラダ油 じゃがいも 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(しろみざかな・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 油揚げ 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 ごぼう こまつな	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 にんじん ニンニク ほうれん草 キャベツ	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 にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	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 クリスマス	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 しょうせいかつ かんが

寒さに負けない食生活について考えよう。

