

が つ ぶ ん き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
12月分 給食献立予定表

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と の と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
1 (金)	ごはん			こめ	639 26.4 18.2 1.8
	さばのこうしんやき	さば			
	ごまずあえ		キャベツ にんじん こまつな	ごま さとう	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう れんこん たけのこ にんじん しいたけ いんげん	さといも さとう あぶら	
4 (月)	コッペパン			パン	679 22.8 22.1 2.1
	りんごジャム		りんご	さとう	
	あげじゃがいものカレーいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	あぶら じゃがいも さとう でんぶん	
	キャベツのスープ		キャベツ にんじん たまねぎ こまつな		
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう	
5 (火)	ごはん			こめ	629 23.9 19.7 1.8
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	にんにく しょうが トマト	さとう	
	ほうれんそうのきのこのソテー		ほうれんそう しめじ	あぶら とうもろこし	
	ようふうたまごスープ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも でんぶん	
6 (水)	ごはん			こめ	607 23.5 16.8 2.6
	セルフぶたどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	さとう あぶら	
	わんたんスープ	ハム	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	こむぎこ	
7 (木)	ごはん			こめ	638 27.2 18.0 1.9
	もろのわふうマリネ	もろ	たまねぎ	でんぶん さとう	
	ゆでやさい		もやし キャベツ こまつな にんじん	ドレッシング	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも あぶら でんぶん	
8 (金)	ごはん			こめ	608 24.1 19.2 1.8
	とりにくのこうみやき	とりにく	にんにく しょうが		
	おひたし		こまつな はくさい		
	みそけんちんじる	みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	さといも あぶら	
11 (月)	シュガートースト			パン さとう マーガリン	683 21.8 26.7 2.6
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ もやし とうもろこし	ドレッシング	
	ミートボールとやさいのカレーに	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら	
12 (火)	ごはん			こめ	640 19.2 20.4 1.6
	がぼちやコロッケ	たまご ベーコン にゅう	かぼちや	じゃがいも さとう ぼんこ こむぎこ	
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング	
	ねぎとたまごのスープ	たまご とうふ	ねぎ ほうれんそう	でんぶん	
13 (水)	にしよくどん	ごはん		こめ	627 22.7 19.0 2.2
		とりそぼろ	とりにく	たまねぎ しょうが えだまめ	
		たまごそぼろ	たまご	さとう あぶら	
	みそしる	みそ あぶらあげ	かぶ		
14 (木)	ごはん			こめ	627 22.7 19.0 1.9
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	でんぶん さとう	
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	ごま さとう	
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん	さとう あぶら	

	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)	
		ちやくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもどになる		
15 (金)	ごはん			こめ	669 23.5 18.6 1.8	
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	じゃがいも ルウ あぶら		
	ゆでやさい		ブロッコリー キャベツ にんじん	ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18 (月)	パンズパン			パン	714 24.8 19.5 3.2	
	セルフハムカツサンド	ハム にゆう		パンこ こむぎこ		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも		
	レモンゼリー		レモン	さとう		
19 (火)	ごはん			こめ	641 25.5 18.5 2.0	
	セルフとまとどん	ぶたにく	うつのみやのトマト たまねぎ しめじ しょうが えだまめ	あぶら		
	かぶりりやさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 (水)	ごはん			こめ	683 16.8 23.9 1.7	
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら		
	きりほしだいこんのぼんずあえ		だいこん ほうれんそう にんじん	すりごま		
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ ごまあぶら		
21 (木)	スパゲティ			スパゲティ オリーブオイル	690 26.1 26.9 1.7	
	クリームソース	とりにく ベーコン 牛乳 クリーム	たまねぎ こまつな しめじ	こむぎこ あぶら		
	ゆでやさい		キャベツ にんじん もやし とうもろこし	ドレッシング		
	おこめのババロア(みかん)	とうにゆう	みかん	さとう こめこ		
22 (金)	★「冬至」メニュー… かぼちゃのてんぷら ^{てん} を食べて、健康 ^{けんこう} を願 ^{ねが} いましょう!					
	セルフ てんどん	ごはん		こめ	643 19.9 18.9 2.0	
		いかてんぷら	いか			こむぎこ あぶら
		かぼちゃてんぷら		かぼちゃ		
	しおこんぶあえ		キャベツ はくさい	ドレッシング		
まるやかみそしる	とうにゆう	あぶらあげ みそ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ				
25 (月)	★クリスマスメニュー… セレクトデザート ^{たの} をお楽しみ!					
	パン			パン	688 31.7 25.3 2.5	
	いちごジャム		いちご	さとう		
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが			
	ミニサラダ		ブロッコリー パプリカ にんじん	ドレッシング		
	ミネストローネスープ	だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	こめこ じゃがいも		
	クリスマスデザート	チョコケーキ・イチゴケーキ・カップデザートのうちひとつ				

小学校中学年一人一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18.0g, 塩分2.0g

12月平均

◆ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。

◆ 11月15日に、放射性物質検査(里芋・栃木県産)を実施しました。

結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	17回
米飯給食	12回
米粉パン	0回
小麦パン	3回

650
26.0
18.1
2.0