



きゅう しよく こん だて ひょう

給食献立表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 20回
米飯給食実施回数 14回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「楽しい会食にしよう」

日付 曜日	献立 名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) タンパク(g) しじつ(g) 塩分(g)	献立表
		あかいろのしよくひん からだをつくる	みどりいろのしよくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしよくひん エネルギーになる		
1 (木)	揚げパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	ココア 牛乳 豚肉	グリーンピース にんじん ほうれんそう キャベツ	コッパン サラダ油 ごま油 じゃがいも さとう はるさめ	690 23 22 2.3	5
2 (金)	たけのごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き ごまあえ 柏もち	みそ 鶏肉 さわら 牛乳 あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし ねぎ	こめ むぎ さとう すりごま かしわもち	696 26.7 17.1 1.6	4
3 (土)	憲法記念日					
4 (日)	みどりの日					
5 (月)	こどもの日					
6 (火)	振替休日					
7 (水)	麦入りご飯 牛乳 焼き餃子 ごま酢あえ 炒り豆腐	牛乳 豚肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	こめ むぎ しらたき白 さとう サラダ油 ごま 小麦粉	708 29.5 22.2 2	6
8 (木)	パン いちごジャム 牛乳 ブロッコリーサラダ ピーチコンポート マカロニのクリーム煮	牛乳 えび 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン もも いちご	パン さとう マカロニ サラダ油	644 25.7 19.3 2.4	5
9 (金)	五穀ごはん 牛乳 から揚げ ほうれん草ナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ こまつな もやし	こめ 五穀 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油 ワンタン	652 28.2 19.7 1.9	4
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 いちごゼリー 挽肉と豆のカレー ゆで野菜	牛乳 豚肉 大福豆 レンティッキエ	にんにく たまねぎ トマト にんじん もやし こまつな いちご	こめ むぎ サラダ油 ごま油 さとう	633 22.8 18.7 2.2	6
13 (火)	麦入りご飯 牛乳 あじのフライ ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 あじ ゆかり あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ サラダ油	648 26.7 20.8 1.9	5
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜いため ごますあえ 春野菜みそ汁	豚肉 みそ 牛乳	アスパラ トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ サラダ油 さとう すりごま じゃがいも	650 27.6 15.2 2	4
15 (木)	ミルクパン マーマレード 牛乳 かぶ入り野菜スープ 鶏肉と野菜のケチャップあえ	鶏肉 牛乳	ピーマン にんじん レモン たまねぎ キャベツ もやし かぶ かぶ葉	コッパン さとう マーマレード 片栗粉 サラダ油	631 29.8 20.4 2.2	6
16 (金)	豚丼 厚焼き卵 もやしのナムル	豚肉 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう ごま油 ごま	638 24.9 18.1 2.6	5
	麦入りご飯 牛乳	豚肉	しょうが パセリ	こめ むぎ	604	



きゅう しよく こん だて ひょう

給食献立表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 20回
米飯給食実施回数 14回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「楽しい会食にしよう」

日付 曜日	献立名	おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく(g) しじつ(g) 塩分(g)	献立 発表
		あかいろのしよくひん からだをつくる		みどりいろのしよくひん からだのちようしをととのえる		きいろのしよくひん エネルギーになる			
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼 ゆでやさい みそ汁	牛乳	豚肉	キャベツ	にんじん	さとう	すりごま	27	4
		みそ		もやし	たまねぎ	じゃがいも		14.3	
								2.2	
20 (火)	ミートソーススパゲティー 牛乳 海藻サラダ レモンゼリー	牛乳	豚肉	にんじん	たまねぎ	スパゲティー	サラダ油	649	6
		海藻		にんにく	しょうが	さとう	ドレッシング	23.7	
				トマト	レモン			16.1	
				グリーンピース	キャベツ			2.5	
21 (水)	わかめご飯 牛乳 からし和え 白身魚のピリ辛焼き 五月汁	牛乳	ミナミカマス	しょうが	にんにく	こめ	むぎ	585	5
		わかめ	みそ	ねぎ	こまつな	さとう	ごま	26.5	
				にんじん	キャベツ			13.4	
				ごぼう				2.9	
22 (木)	ピザトースト 牛乳 ポークポトフ フルーツヨーグルト	ソフトサラミ	チーズ	たまねぎ	ピーマン	食パン	じゃがいも	733	4
		牛乳	豚肉	マッシュルーム	にんじん	さとう	ナタ・デ・ココ	29.3	
		ヨーグルト		キャベツ	セロリ			22.8	
				枝豆	みかん			2.3	
23 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め キムチスープ	牛乳	鶏肉	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	653	6
		わかめ		にんじん	ピーマン	片栗粉	サラダ油	24.3	
				しいたけ	キャベツ	カシューナッツ	はるさめ	20.3	
				もやし				1.9	
26 (月)	中華丼 牛乳 たまごとわかめのスープ セノビーゼリー	豚肉	たまご	しょうが	キャベツ	こめ	むぎ	636	5
		いか	うずら卵	たまねぎ	にんじん	サラダ油	さとう	25.6	
		牛乳	わかめ	しいたけ	ピーマン	片栗粉	ごま油	16.1	
				たけのこ	グリーンピース	セノビーゼリー		2.3	
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 ゆで野菜 豚肉と切干大根の炒め物	牛乳	さば	キャベツ	にんじん	こめ	むぎ	623	4
		豚肉		こまつな	にんにく	サラダ油	さとう	25.9	
				だいこん	いんげん	ごま		18.8	
								1.8	
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬込焼き 磯辺あえ じゃがいもの味噌汁	牛乳	鶏肉	ねぎ	にんじん	こめ	むぎ	652	6
		のり	あぶらあげ	ほうれんそう	キャベツ	ごま	さとう	22.4	
		みそ		こまつな		じゃがいも		19.8	
								2.4	
29 (木)	パン 牛乳 エビカツ ポイルキャベツ (セルフエビカツサンド) ハンガリアシチュー	牛乳	えび	キャベツ	たまねぎ	コッペパン	サラダ油	623	5
		ミートボール		にんじん	トマトピューレ	じゃがいも	小麦粉	24.3	
				グリーンピース				20.4	
								2.6	
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし	牛乳	鶏肉	しいたけ	にんじん	こめ	むぎ	658	4
		大豆	みそ	たけのこ	いんげん	片栗粉	サラダ油	25.1	
				こまつな	もやし	さとう		22.6	
								1.6	

☆200mlの牛乳が毎日です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

(目標値 エネルギー650Kcal たんぱく質26g 脂質18.1g)

☆お米は栃産のお米に5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆パンは宇都宮産の小麦粉「ゆめかおり」を使用したパンです。