



給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校
 給食実施回数 16回
 米飯給食実施回数 12回
 真産小麦パン回数 3回
 米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

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 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				
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 かき玉汁	牛乳 たまご	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	こめ ごま ごま油	むぎ さとう かたくり粉	645 28.4 19.4 1.7	5	
3 (火)	五目ちらしずし 牛乳 塩昆布和え 豆腐入りすまし汁 三色ゼリー	ひなまつり 	とりにく 牛乳 とうふ こんぶ	油揚げ ごぼう	たけのこ しいたけ かんぴょう えだまめ ほうれんそう キャベツ	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さとう	668 28.8 18 2.3	4	
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚と大根の煮物 厚焼卵 おひたし	牛乳 ぶたにく	たまご	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん しょうが	こめ ごま さとう	むぎ サラダ油	614 26.8 15.6 1.9	6	
5 (木)	揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ アセロラゼリー	リクエスト 給食1 	牛乳 ぶたにく ココア	キャベツ ブロッコリー セロリ アセロラ	にんじん たまねぎ さいいんげん	コッペパン さとう	サラダ油 じゃがいも	685 23.7 22 2.1	6	
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 磯辺和え 鶏肉の味噌チーズ焼き 道産子汁 レモンタルト	リクエスト 給食2 	牛乳 みそ のり わかめ	とりにく チーズ ぶた わかめ	パセリ キャベツ もやし ねぎ	ほうれんそう にんじん コーン にんにく レモン	こめ トレッシング サラダ油 小麦粉	むぎ じゃがいも さとう	742 31.1 20.7 2.8	6
9 (月)	キムタクごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル 茎わかめスープ	リクエスト 給食3 	牛乳 ぶたにく とりにく くきわかめ	にんじん たくあん たけのこ ほうれんそう	しいたけ キムチ しょうが	こめ ごま油 サラダ油	むぎ かたくり粉 ごま	704 30.2 20.7 3.8	6	
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 カブとじゃが芋のあられ汁 鯖文化干 青菜の炒め物		牛乳 油揚げ	さば かぶ しいたけ	こまつな もやし にんじん	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ じゃがいも かたくり粉	595 27.5 16 2.6	5	
11 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 カリフラワーサラダ	宮っ子 ランチ 	ぶたにく 牛乳	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが カリフラワー	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン缶	648 23.2 17.5 1.9	4	
12 (木)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜		牛乳 大豆	ぶたにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト こまつな	パン サラダ油	はちみつ じゃがいも	699 28.3 21.4 2.2	6	
			牛乳 白身魚	にんじん こまつな		こめ 雑穀		694		



給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校
 給食実施回数 16回
 米飯給食実施回数 12回
 真産小麦パン回数 3回
 米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

日付 曜日	献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(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		
13 (金)	五穀ごはん 牛乳 白身魚フライ からしあえ 豚肉と野菜のうま煮	ぶたにく	はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	サラダ油 じゃがいも さとう	24.2 19.8 1.3	5
16 (月)	ビビンバ丼 牛乳 ねぎと卵のスープ	ぶたにく 牛乳 たまご とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし ねぎ	こめ むぎ ごま油 さとう ごま かたくり粉	711 29.3 18 2.3	4
17 (火)	赤飯 牛乳 トンカツ 磯辺あえ 紅白すまし汁 お祝いクレープ	ぶたにく 牛乳 はんぺん	ほうれんそう キャベツ もやし きざみのり にんじん たまねぎ こまつな	米 小豆 ごま塩 パン粉 サラダ油	603 29.4 14.5 2.5	6
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 しゅうまい 塩昆布和え 坦々春雨スープ	牛乳 こんぶ ぶたにく	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま油 はるさめ 小麦粉	639 23.9 18.5 4.7	5
19 (木)	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 白菜のスープ ゆで野菜	牛乳 とりにく チーズ 卵	かんぴょう たまねぎ コーン ほうれんそう はくさい ねぎ にんじん キャベツ	米粉パン サラダ油 パン粉	600 29.4 23.7 3.3	4
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしのうめ煮 こんにゃく金平 ごまみそ汁	牛乳 いわし ちくわ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな ほんしめじ うめ	こめ むぎ こんにゃく サラダ油 さとう ごま	658 24.3 22.5 2.2	5
24 (火)	ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく ごま油	749 23.7 23.2 2.1	4



☆都合により献立が変更する場合があります。
 ☆お米は板戸産コシヒカリに5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆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)