



# 給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 18回  
米飯給食実施回数 14回  
米粉パン使用回数 0回  
県産小麦使用回数 2回

今月の給食目標「食事のマナーを守ろう！」

| 日付曜日   | 献立名                                                                                                        | おもなざいりょう                              |                                               |                                          | エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク(g)<br>しじつ(g)<br>塩分(g) | 献立発表 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|------|
|        |                                                                                                            | あかいろのしよくひん<br>からだをつくる                 | みどりいろのしよくひん<br>からだのちようしをとのえる                  | きいろのしよくひん<br>エネルギーになる                    |                                               |      |
| 1 (月)  | キムタクごはん 春雨サラダ<br>ぎょうざスープ                                                                                   | ぶたにく 牛乳                               | しょうが にんじん<br>キムチ にら<br>ほうれんそう キャベツ<br>ねぎ      | こめ むぎ<br>さとう ごま油<br>はるさめ                 | 602<br>20<br>16.8<br>2.7                      | 4    |
| 2 (火)  | 麦入りご飯 牛乳 さば文化干し<br>ごま酢あえ 筑前煮                                                                               | 牛乳 さば<br>とりにく こんぶ                     | こまつな にんじん<br>いんげん ごぼう<br>しいたけ たけのこ            | こめ むぎ<br>しらたき さとう<br>ごま サラダ油<br>こんにゃく    | 686<br>32.6<br>22.2<br>2.8                    | 6    |
| 3 (水)  | 麦入りご飯 牛乳 鶏の香味焼き<br>ゆで野菜 味噌けんちん汁                                                                            | 牛乳 とりにく<br>みそ                         | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br>こまつな だいこん<br>ごぼう    | こめ むぎ<br>こんにゃく さといも<br>サラダ油              | 633<br>24.8<br>19.3<br>2                      | 5    |
| 4 (木)  | おべんとうの日                 |                                       |                                               |                                          |                                               |      |
| 5 (金)  | ミートソーススパゲティ 牛乳<br>海藻サラダ  | 牛乳<br>ぶたにく<br>かいそう                    | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>トマト トマト<br>グリーンピース  | スパゲティ サラダ油<br>ルウ                         | 644<br>27.7<br>19.5<br>2.2                    | 4    |
| 8 (月)  | 麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵<br>おひたし 豚肉と大根の煮物                                                                             | 牛乳 ぶたにく<br>さといも たまご                   | だいこん にんじん<br>キャベツ しょうが<br>こまつな                | こめ むぎ<br>サラダ油 さとう                        | 636<br>23.6<br>18.3<br>1.8                    | 6    |
| 9 (火)  | 麦入りご飯 牛乳<br>モロの和風マリネ<br>切干大根のサラダ のっぺい汁                                                                     | 牛乳 モロ<br>ぶたにく とうふ                     | たまねぎ だいこん<br>こまつな にんじん<br>もやし だいこん<br>ごぼう ねぎ  | こめ むぎ<br>かたくりこ サラダ油<br>さとう さといも<br>こんにゃく | 626<br>27<br>16.2<br>2.2                      | 5    |
| 10 (水) | 麦入りご飯 牛乳 ぎょうざ<br>豆腐の中華スープ<br>にらと春雨炒め                                                                       | 牛乳 ぎょうざ<br>たまご ぶたにく<br>なると わかめ<br>とうふ | にら にんじん<br>しいたけ しょうが<br>キャベツ ねぎ               | こめ むぎ<br>はるさめ サラダ油<br>さとう ごま油            | 627<br>25.2<br>17<br>1.8                      | 4    |
| 11 (木) | パン 牛乳 ブルーベリージャム<br>オムレツ ミネストローネ<br>ゆで野菜                                                                    | 牛乳 オムレツ<br>ウインナー だいず                  | たまねぎ にんじん<br>セロリ トマト<br>キャベツ ブロッコリー<br>ブルーベリー | コッペパン さとう<br>じゃがいも マカロニ                  | 651<br>23.8<br>22.9<br>2.4                    | 6    |
| 12 (金) | 麦入りご飯 牛乳 ハムカツ<br>からしあえ 道産子汁                                                                                | 牛乳 ハム<br>ぶたにく わかめ<br>みそ バター           | ほうれんそう にんじん<br>もやし コーン<br>ねぎ にんにく             | こめ むぎ<br>サラダ油 じゃがいも                      | 678<br>25.1<br>18.4<br>3.4                    | 5    |



# 給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 18回  
米飯給食実施回数 14回  
米粉パン使用回数 0回  
県産小麦使用回数 2回

今月の給食目標「食事のマナーを守ろう！」

| 日付曜日   | 献立名                                                    | おもなざいりょう                   |                                                     |                                       | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく(g)<br>しじつ(g)<br>塩分(g) | 献立発表 |
|--------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|------|
|        |                                                        | あかいろのしょくひん<br>からだをつくる      | みどりいろのしょくひん<br>からだのちようしをとのえる                        | きいろのしょくひん<br>エネルギーになる                 |                                               |      |
| 15 (月) | ビビンバ丼 牛乳<br>わかめスープ                                     | ぶたにく 牛乳<br>なると わかめ         | にんにく にんじん<br>ほうれんそう だいずもやし<br>ねぎ                    | こめ むぎ<br>ごま油 さとう<br>ごま                | 614<br>23.5<br>20.7<br>2.2                    | 4    |
| 16 (火) | 麦入りご飯 牛乳 白身魚フライ<br>磯辺和え 豚汁                             | 牛乳 ほき<br>のり ぶたにく<br>とうふ みそ | ほうれんそう キャベツ<br>ごぼう にんじん<br>こまつな                     | こめ むぎ<br>サラダ油 さといも<br>こんにゃく           | 629<br>25.4<br>15.8<br>1.6                    | 6    |
| 17 (水) | 麦入りご飯 牛乳 焼売<br>麻婆豆腐 ナムル                                | 牛乳 しゅうまい<br>とうふ ぶたにく<br>みそ | ほうれん草 もやし<br>にんじん にんにく<br>しょうが たけのこ<br>たまねぎ しいたけ    | こめ むぎ<br>サラダ油 ごま<br>ごま油 かたくりこ         | 684<br>25.6<br>21.2<br>2.1                    | 5    |
| 18 (木) | ミルクパン 牛乳 ゆで野菜<br>ミートボール コーンシチュー                        | 牛乳 肉団子<br>ベーコン             | ほうれんそう キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>コーン パセリ                 | パン サラダ油<br>小麦粉 マーガリン                  | 635<br>26.4<br>28.7<br>2.3                    | 4    |
| 19 (金) | 鶏そぼろ丼 牛乳<br>たまごのスープ                                    | とりにく 牛乳<br>わかめ たまご         | たまねぎ にんじん<br>しいたけ えだまめ<br>ねぎ ほうれんそう                 | こめ むぎ<br>さとう                          | 620<br>30.2<br>16.2<br>2.1                    | 6    |
| 22 (月) | 麦入りご飯 天井<br>(かきあげ・かぼちゃ) 牛乳<br>塩昆布あえ 豆乳味噌汁              | 牛乳 こんぶ<br>豆乳 大豆<br>みそ いか   | かぼちゃ キャベツ<br>はくさい だいこん<br>にんじん ごぼう<br>こまつな          | こめ むぎ<br>小麦粉 サラダ油<br>こんにゃく            | 695<br>25.6<br>22.1<br>2.3                    | 5    |
| 23 (火) | 麦入りご飯 牛乳 ごまあえ<br>いわしのおかか煮 田舎汁                          | 牛乳 いわし<br>ぶたにく とうふ<br>みそ   | もやし にら<br>にんじん だいこん<br>ごぼう こまつな                     | こめ むぎ<br>ごま さとう<br>さといも こんにゃく<br>サラダ油 | 639<br>26.3<br>19.8<br>2.1                    | 4    |
| 24 (水) | キャロットピラフ 牛乳<br>タンドリーチキン 野菜スープ<br>ブロッコリーサラダ セレクトケー<br>キ | とりにく<br>牛乳<br>ヨーグルト        | にんにく しょうが<br>ブロッコリー カリフラワー<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし | こめ むぎ<br>サラダ油 さとう<br>小麦粉              | 657<br>27.5<br>18.9<br>1.2                    | 6    |
| 25 (木) | 五穀ごはんのポークカレー<br>牛乳 こんにゃくサラダ                            | ぶたにく 牛乳<br>かいそう            | たまねぎ にんじん<br>グリンピース にんにく<br>キャベツ コーン                | こめ 五穀<br>サラダ油 じゃがいも<br>こんにゃく          | 643<br>19.5<br>16.8<br>2.5                    | 5    |

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆200mlの牛乳が毎日です。

☆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。

☆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)