











0x5

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!」

首付曜日	新 笠 勢	あかいろ	かりょくひんをつくる	も な ざ からだのちょう	いり。 3のしょくひん ひしをととのえる	きいろの エネルギ	DUよくひん ニーになる	エネルキー (kcal) タンパク(g) ししつ(g) 塩分(g)	献立発表
1 (月)	キムタクごはん 春雨サラダ ぎょうざスープ	ぶたにく	牛乳	しょうが キムチ ほうれんそう ねぎ	にんじん にら キャベツ	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま油	602 20 16.8 2.7	4
2 (火)	麦入りご飯 牛乳 さば文化干し ごま酢あえ 筑前煮	牛乳とりにく	さばこんぶ	いんげん	にんじん ごぼう たけのこ	こめ しらたき ごま こんにゃく	むぎ さとう サラダ油	686 32.6 22.2 2.8	6
3 (7K)	麦入りご飯 牛乳 鶏の香味焼き ゆで野菜 味噌けんちん汁	牛乳みそ	とりにく	しょうが キャベツ こまつな ごぼう		こんにゃく	むぎ さといも	633 24.8 19.3 2	5
4 (木)		おべ	んと	うの					
5 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 海藻サラタ	宮っ子ランチ	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん にんにく トマト _{グリンピース}	トムト	スパゲティー ルゥ	サラダ油	644 27.7 19.5 2.2	4
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 おひたし 豚肉と大根の煮物	牛乳さといも	ぶたにく たまご	だいこん キャベツ こまつな	にんじん しょうが	こめ サラダ油	むぎ さとう	636 23.6 18.3 1.8	6
	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ 切干大根のサラダ のっぺい汁	牛乳 ぶたにく	モロ とうふ	こまつな	だいこん にんじん だいこん ねぎ	かたくりこ	さといも	626 27 16.2 2.2	5
	麦入りご飯 牛乳 ぎょうざ 豆腐の中華スープ にらと春雨炒め	牛乳 たまご なると とうふ	ぶたにく	にら しいたけ キャベツ		こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま油	627 25.2 17 1.8	4
11 (木)	パン 牛乳 ブルーベリージャム オムレツ ミネストローネ ゆで野菜	牛乳 ウインナー		セロリ	ブロッコリー	コッペパンじゃがいも		651 23.8 22.9 2.4	6
12 (金)	麦入りご飯 牛乳 ハムカツ からしあえ 道産子汁	牛乳 ぶたにく みそ	ハム わかめ バター	もやし	にんじん コーン にんにく		むぎ じゃがいも	678 25.1 18.4 3.4	5













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!」

15 日 日 日 日 日 日 日 日 日			(PD D D D D D D D D D D D D D D D D D D	マナーを <u>日</u> お	<u> </u>	U D .	ょう		エネルキー	4击
15 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日	时付曜日	新 <u>芸</u> 名						(kcal) タンパク(g)	立発	
15 (月) とピンパ丼 牛乳 わかめスープ おると わかめ おおんぞう たいずもや 23.5 4 20.7			からだ	をつくる	からだのちょう	しをととのえる				\vdash
15 月 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本							-			
16 以 表入りご飯 牛乳 白身魚フライ 中乳 ほき は けっかんでき キャーツ で		ビビンバ丼 牛乳	なると	わかめ	ほうれんそう	だいずもやし		さとう	23.5	
16 以 表入りご飯 牛乳 白身魚フライ のり ぶたにく とうふ みそ こよっな こんじん こんじゃく 15.8 1.6 1.5 1.5		わかめスープ			ねぎ		ごま		20.7	
16 (火) 表入りご飯 牛乳 白身魚フライ のり ぶたにく とうふ みそ こよりな こんじん である									2.2	
16 (欠)	10 (火)		牛乳	ほき	ほうれんそう	キャベツ	こめ	むぎ	629	
砂辺和え 豚汁 とうふ みそ こまつな こんにゃく 15.8 1.6			のり	ぶたにく	ごぼう	にんじん	サラダ油	さといも	25.4	
17 (水) 表入りご飯 牛乳 焼売 麻婆豆腐 ナムル			とうふ	みそ	こまつな		こんにゃく		15.8	
17 (水) 表入りご飯 牛乳 焼売 麻婆豆腐 ナムル 大人の									1.6	
17 (水) (x)			牛乳	しゅうまい	ほうれん草	もやし	こめ	むぎ	684	
麻婆豆腐	17 (7k)	麦入りご飯 牛乳 焼売	とうふ	ぶたにく	にんじん	にんにく	サラダ油	ごま	25.6	5
18 (木 ミルクパン 牛乳、ゆで野菜 「こんじん たまねぎ 「こんじん 「こめ むぎ 「これで 「こんじん 「こめ もまご 「これで 「一本で 「これで 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「これで 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「これで 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「一本で 「これで 「一本で 「一本	17 (水)		みそ		しょうが	たけのこ	ごま油	かたくりこ	21.2	3
18 (木) ミルクパン 牛乳 ゆで野菜 スーコン にんじん たまねぎ 小麦粉 マーガリン 26.4 28.7 2.3					たまねぎ	しいたけ			2.1	
18 (木) ミートボール コーンシチュー コーン パセリ 28.7 2.3 2.1 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			牛乳	肉団子	ほうれんそう	キャベツ	パン	サラダ油	635	
19 (金) 28.7 2.3	18 (木)		ベーコン		にんじん	たまねぎ	小麦粉	マーガリン	26.4	
29 (金) 現るではいっている。 20にく 中乳					コーン	パセリ			28.7	4
19 (金) 30.2 16.									2.3	
19 (金) たまごのスープ			とりにく	牛乳	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	620	
たまごのスープ ねぎ ほうれんそう 16.2 2.1 2	10 (全)	 鶏そぼろ丼 牛乳	わかめ	たまご	しいたけ	えだまめ	さとう		30.2	
22 (月) 表入りご飯 天井 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大	19 (金)				ねぎ	ほうれんそう			16.2	6
22 (月) 麦入りご飯 天丼 (かきあげ・かぼちゃ) 牛乳 塩昆布あえ 豆乳味噌汁 こんぶ 豆乳 大豆 みそ いか こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう こよつな 小麦粉 サラダ油 こんにゃく 25.6 22.1 23 23 (火) 麦入りご飯 牛乳 ごまあえ いわしのおかか煮 田舎汁 中乳 いわし ぶたにく とうふ みそ にんじん だいこん ごぼう こまつな ごま さとう さといも こんにゃく サラダ油 19.8 4 キャロットピラフ 牛乳 ダント・リーチキン野菜スープ ブロッコリーサラダ セレクトケー キ とりにく 治倉 ・キャベツ もやし キャベツ もやし にんじん たまねぎ キャベツ もやし カ麦粉 18.9 1.2 25 (木) 五穀ごはんのポークカレー かいそう かいそう グリンピース にんじく グリンピース にんじく サラダ油 じゃがいも サラダ油 じゃがいも 19.5 19.5									2.1	
22 (月) (かきあげ・かぼちゃ) 牛乳 23 (火) 23 (火) 23 (火) 24 (水) 25 (木) 25				牛乳	かぼちゃ	キャベツ	こめ	むぎ	695	
塩昆布あえ 豆乳味噌汁 豆乳 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 22.1 2.3 2.	22 (日)		冬至	こんぶ	はくさい	だいこん	小麦粉	サラダ油	25.6	_
23 (火) 表入りご飯 牛乳 ごまあえ いわしのおかか煮 田舎汁 とりにく とうふ にんじん だいこん ごま さとう 26.3 4	22 (月)		B	豆乳 大豆	にんじん	ごぼう	こんにゃく		22.1	כ
表入りご飯 牛乳 ごまあえ いわしのおかか煮 田舎汁 ぶたにく とうふ		塩昆布あえ 豆乳味噌汁		みそ いか	こまつな				2.3	
23 (火) タスケラに版 「計 とあるがた いわしのおかか煮 田舎汁 みそ ごぼう こまつな さといも こんにゃく サラダ油 2.1 19.8 4 2.1 24 (水) キャロットピラフ 牛乳 タント・リーチキン野菜スープ セレクトケー キャベッ もやし カリフラワー 1.2 1.3	23 (火)		牛乳	いわし	もやし	にら	こめ	むぎ	639	
いわしのおかか煮 田舎汁 みそ ごぼう こまつな さといも こんにゃく 19.8 サラダ油 2.1 キャロットピラフ 牛乳 グレバリーチキン野菜スープ 治線 キャベッ もやし カリフラワー オリフラワー カリフラワー サラダ油 さとう 7 ロッコリーサラダ セレクトケー キャベッ もやし 1.2 ぶたにく 牛乳 たまねぎ にんじん こめ 五穀 643 かいそう グリンピース にんにく サラダ油 じゃがいも 19.5 5			ぶたにく	とうふ	にんじん	だいこん	ごま	さとう	26.3	4
24 (水) キャロットピラフ 牛乳 とりにく ト乳 にんにく しょうが ブロッコリーカリフラワー サラダ油 さとう ソラダ油 さとう 18.9 もやし キャベツ もやし 1.2 25 (木) 五穀ごはんのポークカレー がいそう グリンピース にんにく サラダ油 じゃがいも 19.5 5			みそ		ごぼう	こまつな	さといも	こんにゃく	19.8	
24 (水) イヤロケーとファイキョウント・リーチキン野菜スープ (お食) 牛乳 フロッコリー カリフラワー フリンフラワー (にんじん) たまねぎ (ホークカレー) サラダ油 さとう (小) 18.9 4 ボたにく 牛乳 たまねぎ にんじん プリンピース にんにく サラダ油 じゃがいも 19.5 5							サラダ油		2.1	
24 (水) タント リーチキン野菜スープ (たんじん) たまねぎ フロッコリーサラダ セレクトケー キャベツ もやし キャベツ もやし カリフラワー はんじん たまねぎ キャベツ もやし カルラグ (こんじん) こめ 五穀 (643) カいそう カリンピース (こんにく サラダ油 じゃがいも 19.5 5		キャロットピラフ 牛乳		とりにく	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	657	
プロッコリーサラダ セレクトケー コーグルト にんじん たまねぎ 小麦粉 18.9		カントツレーチャン・販売フェープ(センク)		牛乳	ブロッコリ―	カリフラワー	サラダ油	さとう	27.5	
キャベツ もやし 1.2 ぶたにく 牛乳 たまねぎ にんじん こめ 五穀 643 カいそう グリンピース にんにく サラダ油 じゃがいも 19.5 5				ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	小麦粉		18.9	6
_{25 (木)} 五穀ごはんのポークカレー			100		キャベツ	もやし			1.2	
25 (木)	23 (/(/)		ぶたにく	牛乳	たまねぎ	にんじん	こめ	五穀	643	
		1 2/30	かいそう		グリンピース	にんにく	サラダ油	じゃがいも	19.5	_
					キャベツ	コーン	こんにゃく		16.8	5
2.5									2.5	

[☆]都合により献立が変更する場合があります。

^{☆200}m l の牛乳が毎日でます。