



# 給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校

給食実施回数 19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「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 (kcal) タンパク(g) しじつ(g)	献立 発表
		あかいろのしょくひん からだをつくる		みどりいろのしょくひん からだのちようしをととのえる		きいろのしょくひん エネルギーになる			
1 金	おにぎり チャーシヤン豆腐 ポーク焼売 チョレギ風サラダ	豚肉 生揚げ 味噌 のり	たまねぎ もやし にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが ほうれん草 キャベツ	米 油 片栗粉	麦 砂糖 ドレッシング	651 25.7 20.1	6		
4 月	文化の日 振替休日								
5 火	麦入りごはん モロのから揚げ おひたし(かつお節) 船頭鍋 梨	モロ 鮭 豆腐 味噌 かつお節	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 白菜 ねぎ ごぼう 梨 だいこん しいたけ	米 片栗粉 ごま	麦 油 里芋	611 24.9 16.9	5		
6 水	中華丼 わかめスープ	豚肉 いか	うずらの卵 わかめ	しょうが 白菜 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	米 砂糖 ごま油 春雨	麦 片栗粉 ごま	589 24.0 17.9	4	
7 木	パン さつまいもシチュー ゆで野菜 リンゴゼリー	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし コーン りんご	パン ベシヤメルルウ 砂糖	さつまいも 油	651 24.3 20.8	6	
8 金	麦入りごはん 鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁	鶏肉 味噌	大豆 豆腐	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう 小松菜 だいこん	米 片栗粉 砂糖 里芋	麦 油 こんにゃく	703 28.0 24.4	5	
11 月	船頭まつり 振替休日								
12 火	麦入りごはん タラの照り焼き ごまあえ 道産子汁	たら わかめ	豚肉 味噌	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも	麦 ごま バター	599 28.3 13.3	6	
13 水	麦入りごはん 鶏肉のパン粉焼き からし和え いものこ汁	鶏肉 豆腐	味噌	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ 小松菜	米 ドレッシング こんにゃく	麦 里芋 パン粉	640 26.0 20.5	5	
14 木	ツナトースト ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜	まぐろ	豚肉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜	食パン ドレッシング 油	マーガリン じゃがいも 砂糖	661 28.8 25.3	4	
15 金	麦入りごはん 鶏とカシューナッツの炒め物 キムチスープ	鶏肉	わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ 白菜 もやし	米 片栗粉 カシューナッツ	麦 油 春雨	623 20.3 21.2	6	
18 月	トマトハヤシライス 海藻サラダ	豚肉	わかめ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	米 油 ハヤシルウ	麦 ごま	666 21.6 21.3	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 19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「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 (kcal) タンパク(g) しじつ(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 からだのちよつしをととのえる		きいろのしよくひん エネルギーになる			
19 火	麦入りごはん さわらの味噌焼き 白菜キムチ 大根の中華煮	さわら 豚肉	味噌	白菜 にんにく にんじん	しょうが だいこん	米 ごま油 こんにゃく	麦 里芋 ごま油	615 25.7 16.8	4
20 水	麦入りごはん ちくわの二色あげ 大根おろし 高野豆腐の煮物	ちくわ 豚肉	卵 豆腐	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	米 小麦粉 砂糖	麦 油 こんにゃく	684 27.7 20.0	6
21 木	米粉パン チリコンカン ブロッコリーサラダ ヨーグルト	大豆 ヨーグルト	豚肉	たまねぎ トマト ブロッコリー	にんじん キャベツ	米粉 油	油	598 25.5 20.4	5
22 金	麦入りごはん 杏仁プリン 豚と野菜の味噌炒め 卵とわかめのスープ	 豚肉 わかめ 卵 豆乳		キャベツ にんじん ピーマン しょうが	ねぎ しいたけ たまねぎ もも	米 砂糖	麦 片栗粉	587 24.5 16.8	4
25 月	エッグカレーライス アーモンド和え	鶏肉 チーズ	油 うずら卵	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ほうれん草 コーン	米 油 ルウ	麦 じゃがいも アーモンド	672 21.3 21.2	6
26 火	麦入りごはん 鯖の文化干し 磯辺和え なめこの味噌汁	鯖 豆腐	のり 味噌	もやし 小松菜 ねぎ	にんじん なめこ	米	麦	629 27.6 21.7	5
27 水	麦入りごはん 春巻き バンサンスウ 青梗菜と豆腐のスープ	豚肉 豆腐	鶏肉	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん チンゲン菜	米 小麦粉	麦 春雨	367 18.2 20.1	4
28 木	アップルパン マカロニクリーム煮 ゆで野菜	鶏肉 牛乳	えび	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	にんじん ほうれん草 りんご	パン ベシヤメルルウ	マカロニ	611 25.8 22.5	6
29 金	ミートソーススパゲティ こんにゃくサラダ	豚肉	海藻	にんじん にんにく トマト コーン	たまねぎ しょうが キャベツ	スパゲティ こんにゃく	ハヤシルウ ドレッシング	617 27.0 17.6	5

☆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。

○…清原地域学校園統一献立

☆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 )