



給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 17回
米飯給食実施回数 12回
米粉パン使用回数 0回
県産小麦使用回数 4回

今月の給食目標「食事のマナーを守ろう！」

ひつけ 日付曜日	こんだて 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				
3 (月)	文 化 の 日									
4 (火)	おにぎり 牛乳 赤魚粕漬け焼き 胡麻和え 田舎汁		赤魚 とりにく みそ 牛乳	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	こめ むぎ すりごま さとう じゃがいも こんにやく サラダ油	584 26.1 13.3 1.9	6			
5 (水)	麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き卵 切干大根のナムル 麻婆野菜炒め		たまご みそ ぶたにく 牛乳	切干だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ さやいんげん にんにく しょうが	こめ むぎ サラダ油	642 25.9 18.4 1.9	5			
6 (木)	ハチミツパン さつまいもシチュー キャベツサラダ 牛乳		ぶたにく チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	パン はちみつ さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 ごま油	681 23 24.4 2.2	4			
7 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 磯辺あえ なめこのみそ汁		牛乳 とりにく きざみのり とうふ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ サラダ油	636 30.3 18.5 1.9	6			
10 (月)	船 頭 ま つ り 振 替 休 日									
11 (火)	麦入りご飯 牛乳 鯖のみそ焼き 白菜キムチ 大根の中華煮		牛乳 さわら みそ ぶたにく	はくさい しょうが にんにく だいこん にんじん	こめ むぎ ごま油 さといも こんにやく サラダ油 さとう	618 25.8 16.9 1.5	5			
12 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏の味噌チーズ焼き からし和え いものこ汁		牛乳 とりにく みそ チーズ とうふ	レモン パセリ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ トレッシング ごま さといも こんにやく	668 27.5 22.5 2.2	4			
13 (木)	ツナトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ミートボールと野菜のカレー煮		牛乳 とりにく まぐろ	たまねぎ パセリ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー	食パン マーガリン じゃがいも サラダ油 さとう	660 28.1 24.4 2.7	6			
14 (金)	麦入りご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉と大豆の味噌炒め		牛乳 とりにく 大豆 みそ 豆腐	干しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 さとう こんにやく さといも	730 26.9 24.6 2.4	5			
17 (月)	トマトハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ		牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン トマト	こめ むぎ サラダ油 こんにやく	625 21.7 16.2 2.3	4			
			牛乳 ほっけ	ほうれんそう にんじん	こめ むぎ	592				



給食献立予定表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 17回
米飯給食実施回数 12回
米粉パン使用回数 0回
県産小麦使用回数 4回

今月の給食目標「食事のマナーを守ろう！」

ひつけ 日付曜日	こん だて めい 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			
18 (火)	麦入りご飯 牛乳 焼魚 ごまあえ 道産子汁	ぶたにく わかめ バター みそ	キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	さとう すりごま じゃがいも サラダ油	24.7 14.7 2.3	6			
19 (水)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物	牛乳 ちくわ 青のり たまご ぶたにく とうふ	だいこん にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう こんにゃく	686 27.8 20.1 2.2		5		
20 (木)	黒パン 牛乳 チキンビーンズ カリフラワーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とりにく 大豆 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ カリフラワー	コッペパン 黒砂糖 サラダ油 じゃがいも	717 27.7 20.7 2.6	4			
21 (金)	ビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ 杏仁プリン	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ 豆乳	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 かたくりこ もも	650 26.7 23 2.2	6			
24 (月)	勤 労 感 謝 の 日 振 替 休 日								
25 (火)	五穀ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 おひたし 五目きんぴら	牛乳 さんま さつまあげ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ 五穀 さとう こんにゃく サラダ油	663 22.3 21.3 2.1	5			
26 (水)	麦入りご飯 牛乳 春巻 バンサンスー チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 はるまき とうふ わかめ わかめ	キャベツ にんじん もやし チンゲン菜 たまねぎ	こめ むぎ サラダ油 はるさめ さとう ごま油	629 17.2 19.5 1.7	4			
27 (木)	揚げパン 牛乳 ゆで野菜 じゃがいものそぼろ煮	ココア 牛乳 ぶたにく	グリンピース にんじん ほうれんそう キャベツ	コッペパン サラダ油 さとう じゃがいも ごま油 ごま	699 23.6 23.4 2.8	6			
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 ウエハース ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 ぶたにく 海藻 乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	620 20.2 16.2 1.8	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。

☆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)