



きゅう　　しょく　　こん　　だて　　ひょう

給食献立表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 21回
米飯給食実施回数 16回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「衛生に気を付けよう」

ひびけ 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
		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 からだのちょうしをととのえる		きいろのしょくひん エネルギーになる			
2 (月)	ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ セノビーゼリー	豚肉 海藻	牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん トマト コーン	こめ 油 さとう	むぎ こんにやく	677 20.9 18.5 3	6
3 (火)	麦入りご飯 牛乳 焼売 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	牛乳 豚肉	しゅうまい	切干大根 こまつな グリーンピース	にんじん たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも 油	むぎ しらたき さとう	671 22.4 19.1 2	5
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 さばの味噌煮 磯辺あえ まるやか味噌汁 かむかむゼリー	豆乳 牛乳 さば 油揚げ	味噌	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ	しいたけ こまつな だいこん	こめ 油 こんにやく	むぎ さとう	669 27.7 17.7 2	4
5 (木)	ガーリックトースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	牛乳	ミートボール	にんにく キャベツ ブロッコリー グリーンピース	パセリ にんじん たまねぎ	食パン 油 さとう	マーガリン じゃがいも	647 22 23.5 2.4	6
6 (金)	麦入りご飯 牛乳 いかの松笠焼き にんにくじょうゆあえ 豚汁	牛乳 豚肉 みそ	いか とうふ	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	キャベツ にんにく ごぼう	こめ ごま油 こんにやく 油	むぎ さといも	607 29.1 15.3 2.4	5
9 (月)	チキンカレーライス 牛乳 ゆで野菜	鶏肉	牛乳	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん キャベツ	こめ 油	むぎ じゃがいも	693 23.5 21.1 2	4
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ 塩昆布和え 生揚げの辛み炒め	牛乳 こんぶ 豚肉	ししゃも なまあげ	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのきたけ	こめ 油 ごま油	むぎ さとう かたくりこ	680 25.7 24.8 1.1	6
11 (水)	五穀ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐入りかき玉汁	牛乳 豚肉 たまご	きざみのり とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ かたくりこ	五穀	632 28 19.9 1.7	5
12 (木)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 海藻 だいず		たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト コーン	食パン さとう じゃがいも	マーガリン缶 油 ヨーグルト	686 26.5 22.8 3	4
13 (金)	キャロットピラフ トマトオムレツ カリフラワーサラダ キャベツのスープ	牛乳 鶏肉	たまご	たまねぎ ブロッコリー にんじん	トマト カリフラワー キャベツ	こめ 油	むぎ	659 23.8 18.1 3.9	6
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロ和風マリネ もやしごま和 にら味噌汁 県民の日ゼリー	モロ みそ 牛乳		たまねぎ にんじん	もやし にら	こめ かたくりこ さとう ゼリー	むぎ 油 すりごま	659 26.4 17.2 2.8	5



きゅう しょうく こん だて ひょう

給食献立表

宇都宮市立清原北小学校
 給食実施回数 21回
 米飯給食実施回数 16回
 米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「衛生に気を付けよう」

ひつげ 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
		あかいろのしょうくひん からだをつくる	みどりいろのしょうくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょうくひん エネルギーになる		
17 (火)	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ ミニフィッシュ	豚肉 牛乳 わかめ わかめ ミニフィッシュ	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 ごま油 はるさめ	608 26.9 16.5 2.3	4
18 (水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の三味焼き からしあえ じゃがいもの味噌汁	牛乳 かます わかめ みそ	ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	576 25.6 12.8 2.2	6
19 (木)	アップルパン 牛乳 鶏パン粉焼き ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ たまご	パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン りんご マッシュルーム ほうれんそう	コッペパン ストロベリー トレッシング パン粉 油	633 33.3 19 3.3	5
20 (金)	キムタクごはん 牛乳 ナムル トックスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご	しょうが にんじん キムチ もやし にら しいたけ チンゲン菜 ねぎ	こめ むぎ さとう ごま油 ごま トック	577 22.1 16.6 3.4	4
23 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため バンサンスウ	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし	こめ むぎ 油 さとう かたくりこ はるさめ ごま油	596 22.9 15.6 1.8	6
24 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじの紀州漬 け おひたし 五目きんぴら	牛乳 あじ さつま揚げ 豚肉	しょうが 梅 ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ ごま こんにゃく 油 さとう	644 26.9 19.1 2.3	5
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 和風きのこソースハンバーグ 具沢山味噌汁	鶏肉 豚肉 わかめ みそ 牛乳	だいこん ほんしめじ えのきたけ ましたけ しそ にんじん もやし コーン	こめ むぎ さとう 油	596 25.8 15.3 2.6	4
26 (木)	はちみつパン 牛乳 揚げじゃが芋のトマトソース 野菜スープ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく パセリ キャベツ もやし こまつな	コッペパン はちみつ じゃがいも 油	640 21.6 20.3 2.4	6
27 (金)	マカロニのトマト煮 牛乳 コロコロ野菜サラダ レモンタルト	大福豆 豚肉	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ にんじん きゅうり レモン	マカロニ 油 じゃがいも 米粉 さとう	692 27 21.3 1.6	5
30 (月)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 太平燕	牛乳 豚肉 うずら いか えび わかめ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	こめ むぎ ごま さとう ごま油	619 25.4 19 2.3	4

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆お米は板戸産のお米に5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆パンは宇都宮産の小麦粉「ゆめかおり」を使用したパンです。

☆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)