



給食献立予定

今月の給食目標「のこさずたべよう！」

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 1回

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		
30 金	チキンカレー コーンサラダ	鶏肉	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	米 麦 油 じゃがいも ルウ 砂糖 ドレッシング	631 19.2 17.5	6
2 月	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ	豚肉 海藻	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ	スパゲティ ドレッシング 油 ハヤシルウ	637 23.9 19.2	5
3 火	麦入りごはん 焼き魚 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆	タラ 大豆 さつま揚げ 豚肉	もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう	米 麦 ごま油 こんにゃく 砂糖	633 31.8 15.9	4
4 水	麦入りごはん いかの松笠焼き 大豆もやしのキムチ和え 冬瓜スープ	いか 鶏肉	もやし にら にんじん とうがん しいたけ チンゲン菜 しょうが	米 麦 油	541 26.7 11.8	6
5 木	あげパン トマトオムレツ カリフラワーサラダ カレースープ	卵 豚肉	トマト キャベツ にんじん カリフラワー たまねぎ	パン 油 砂糖 ココア じゃがいも マカロニ ルウ	708 22.7 25.8	5
6 金	麦入りごはん 豚キムチ炒め トックスープ	豚肉 鶏肉 卵	にら キャベツ しいたけ にんじん チンゲン菜 ねぎ	米 麦 キムチ 油 トック	592 25.2 17.2	4
9 月	豚丼 冷ややっこ 小松菜とじゃこの炒め物	豚肉 豆腐 じゃこ 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	米 麦 しらたき 油 ごま油 砂糖	645 25.6 20.6	6
10 火	麦入りごはん いわしの梅醤油煮 きゅうりの中華和え 肉じゃが	豚肉 いわし	きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ 梅	米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 しらたき	640 25.7 15.6	5
11 水	麦入りごはん 鶏の生姜焼き 冬瓜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	とうがん にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜 しょうが	米 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも	565 26.6 11.8	4
12 木	米粉パン チョコクリーム チリコンカン ゆで野菜 ヨーグルト	大豆 豚肉 ヨーグルト	小松菜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ	米粉パン 砂糖 ドレッシング チョコクリーム 油	593 24.2 24.3	6
13 金	麦入りごはん 酢鶏 わかめスープ	鶏肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン えのき ねぎ	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖	631 26.4 18.4	5



給食献立予定

今月の給食目標「のこさずたべよう！」

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 1回

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				
16 月	敬老の日									
17 火	麦入りごはん いわしのみりん干し ごまあえ 味噌けんちん汁 お月見デザート	豆腐 味噌	いわし	小松菜 にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	米 こんにゃく 砂糖	麦 里芋 ごま	661 30.3 13.7	4	
18 水	麦入りごはん 餃子 にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	豚肉 卵	鶏肉 豆腐	にら えのき 小松菜 しいたけ	にんじん しょうが たまねぎ	米 春雨 砂糖	麦 油	677 22.4 24.0	6	
19 木	パン いちごジャム 鶏のカチャトーラ キャベツのスープ 冷凍みかん	鶏肉	豚小間	にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しめじ みかん	パン 油	小麦粉	629 30.6 17.4	5	
20 金	麦入りごはん 五目厚焼き玉子 豚と揚げナス炒め アーモンド和え	卵 豚肉	味噌	なす たまねぎ ピーマン キャベツ	もやし にんじん 小松菜	米 油 アーモンド	麦 砂糖	626 23.1 19.6	4	
23 月	秋分の日 / 振替休日									
24 火	麦入りごはん さばの文化干し 磯辺和え なめこの味噌汁	さば のり 味噌	わかめ 豆腐	もやし 小松菜 ねぎ	にんじん なめこ	米 麦		629 27.6 21.7	6	
25 水	麦入りごはん 鶏肉の香味焼き もやしとにらのおひたし 韓国風味味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	豚肉 茎わかめ	しょうが もやし にんじん	にんにく にら ねぎ	米 ごま油	麦 ごま	626 23.4 20.6	5	
26 木	セルフフィッシュバーガー ゆで野菜 ミネストローネ	ホキ	鶏肉	キャベツ もやし セロリ トマト	にんじん たまねぎ 小松菜	パン 油 じゃがいも スパゲティ	小麦粉 砂糖 片栗粉	605 23.8 19.2	4	
27 金	豚バラねぎ塩丼 フォー	豚肉 卵	鶏肉	ねぎ にんにく たまねぎ チンゲン菜	にら しょうが にんじん もやし	米 ごま油 小麦粉	麦 砂糖 片栗粉	642 22.3 22.9	6	
30 月	運動会 / 振替休日									

☆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)