



# 給食献立表

宇都宮市立清原北小学校  
 給食実施回数 16回  
 米飯給食実施回数 11回  
 米粉パン使用回数 1回  
 県産小麦パン使用回数 3回

今月の給食目標「協力して準備しよう」

ひびけ ようび 日付 曜日	献立名	お も な ぎ い り ょ う			エネルギー (kcal) タンパク質(g) しじつ(g) 塩分(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		
8 (水)	二色丼 牛乳 根菜のすまし汁 杏仁プリン	たまご 牛乳	とりにく えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく かたくり粉 豆乳	671 26.4 19.8 2.9	6
9 (木)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆでやさい	ココア 牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ さやいんげん こまつな	コッペパン サラダ油 さとう じゃがいも	648 24.5 23 2.4	5
10 (金)	麦入りご飯 牛乳 焼き目つき餃子 ナムル マーボー豆腐	とうふ みそ 牛乳 ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ ごま油 ごま サラダ油 かたくり粉	634 23.3 18.6 1.7	4
13 (月)	チキンカレー 牛乳 フルーチェ	牛乳 とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく みかん もも パイン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	681 22.7 16.3 2.2	6
14 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のチリソースがけ ナムル トマト卵中華スープ	牛乳 たら とりにく たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん しょうが トマト	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 ごま油 さとう ごま	629 26.7 18.2 1.7	5
15 (水)	赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら いちごゼリー	とりにく さつまあげ 牛乳 みそ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん いちご	米 小豆 ごま さとう こんにゃく サラダ油	644 27.3 14.6 2.5	4
16 (木)	コッペパン 牛乳 オムレツ ブルーベリージャム ブロッコリーサラダ わんたんスープ	牛乳 オムレツ ぶたにく	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん もやし こまつな ねぎ ブルーベリー	コッペパン はちみつ ワンタン	644 24.8 21.2 2.5	6
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 ゆかりあえ 豚肉のしょうが焼き 吉野汁	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ	しょうが キャベツ にんじん ゆかり だいこん こまつな	こめ むぎ さといも かたくり粉	633 25.5 21.2 2.3	5
20 (月)	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草のサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにく 牛乳 カタクチイワシ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダ油 ハヤシルウ	668 22.3 20.8 2.5	4
		牛乳 いわし	ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ	646	



# 給食献立表

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 16回  
米飯給食実施回数 11回  
米粉パン使用回数 1回  
県産小麦パン使用回数3回

今月の給食目標「協力して準備しよう」

日付 曜日	献立名	お も な ぎ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 塩分(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		
21 (火)	麦入りご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	のり ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが さやいんげん	じゃがいも サラダ油 さとう	25.2 16.7 2.3	6
22 (水)	鶏そぼろ丼 牛乳 まろやかみそ汁	とりにく 牛乳 さざみあげ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう	こめ むぎ さとう こんにゃく	633 30 17.1 2.7	5
23 (木)	ツナトースト 牛乳 ゆでやさい ミートボールと野菜のカレー煮	まぐろ とりにく 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	食パン マーガリン缶 じゃがいも サラダ油 さとう	680 30.2 25 2.7	4
24 (金)	麦入りご飯 牛乳 酢豚 わかめスープ ヤクルトヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま	661 24.3 17.5 2.6	6
27 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 海藻サラダ セノビーゼリー	牛乳 かいそう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト トマトピューレ キャベツ コーン	スパゲティー ハヤシルウ 乳 さとう	713 27.3 21.7 2.6	5
28 (火)	麦入りご飯 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶ和 え 生揚げと野菜の煮付け	牛乳 モロ 塩こんぶ なまあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん たけのこ	こめ むぎ サラダ油 かたくり粉 さとう	659 26.2 20.1 1.9	4
30 (木)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 ゆで野菜 鶏じゃがケチャップあえ	牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん	米粉パン チョコクリーム かたくり粉 サラダ油 じゃがいも さとう	625 28.7 25 1.7	6

☆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)