



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 15回
県産小麦使用パン 3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) えんぶん(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 からだのちょうしをととのえる	きいろのしよくひん エネルギーになる		
1 (月)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ ガリガリ君	鶏肉 牛乳 海藻	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも 砂糖	634 19.2 17.5 2	6
2 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆	牛乳 赤魚粕漬 ししゃも だいず さつま揚げ 豚肉	もやし キャベツ にんじん にんにく 昆布 ごぼう	こめ むぎ サラダ油 ごま油 こんにゃく 中さら	603 26.9 15.7 1.5	5
3 (水)	麦入りご飯 牛乳 いかの松笠焼き 大豆もやしのキムチ とうがんスープ	牛乳 いか 鶏肉	だいずもやし にら にんじん とうがん しいたけ チンゲン菜 しょうが	こめ むぎ サラダ油	544 26.7 11.9 2.4	4
4 (木)	あげパン 牛乳 ハンガリアンチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 ミートボール 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト コーン ブロッコリー	コッペパン さとう じゃがいも サラダ油	637 24 19.4 2.6	6
5 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	にら キャベツ しいたけ にんじん しいたけ チンゲン菜 ねぎ	こめ むぎ サラダ油 トック	578 24 16.1 2.8	5
8 (月)	豚丼 牛乳 ほうれん草と卵のスープ	豚肉 牛乳 油揚げ	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 たまねぎ	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう ごま油	643 25.7 19.9 2.6	4
9 (火)	麦入りご飯 牛乳 キュウリのキムチ和え いわしの梅醤油煮 肉じゃが	牛乳 いわし 豚肉	きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ ごま油 じゃがいも サラダ油 さとう しらたき	646 25.9 15.7 1.7	6
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚のしょうが炒め 冬瓜のゴマ酢あえ 味噌汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ	しょうが とうがん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう すりごま じゃがいも	587 26.5 13.3 1.9	5
11 (木)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 県産ヨーグルト	だいず ヨーグルト 牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ こまつな	米粉パン サラダ油 ごま油	591 27.4 23 2.5	4
12 (金)	麦入りご飯 牛乳 酢鶏 わかめスープ	牛乳 鶏肉 ミートボール 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 赤ピーマン えのきたけ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	636 26.5 18.4 2.1	6
15 (月)	敬老の日					





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 15回
県産小麦使用パン 3回

日付 曜日	献立名	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(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 からだのちょうしをととのえる	さいいろのしよくひん エネルギーになる		
16 (火)	五穀ごはん 牛乳 さばの香辛焼き おひたし ひじきと大豆のいり煮	牛乳 さば あぶらあげ ひじき 鶏肉 だいず	にんにく こまつな にんじん もやし	こめ 五穀 さとう ごま油 こんにゃく サラダ油 こんにゃく	647 29.7 19.6 2	5
17 (水)	麦入りご飯 牛乳 餃子 にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	牛乳 ぎょうざ たまご 豚肉 とうふ わかめ	にら にんじん しいたけ しょうが こまつな たまねぎ	こめ むぎ サラダ油 はるさめ さとう	676 23 23.8 1.6	4
18 (木)	パン イチゴジャム 牛乳 鶏のカチャトーラ キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん	パン いちごジャム サラダ油	692 27.7 25.4 2.5	6
19 (金)	麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き卵 豚と揚げナス炒め ゆで野菜	たまご 豚肉 牛乳 みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう	627 22.5 20.3 1.5	5
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 あじフライ からしあえ 味噌汁	牛乳 あじ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油	641 26.2 19.6 2.1	4
23 (火)	秋 分 の 日					
24 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼 ニラともやしのおひたし 韓国風味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 とうふ 茎わかめ みそ	しょうが にんにく もやし にら にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま油 すりごま	632 23.5 20.7 2	6
25 (木)	バンズパン 白身魚フライ 牛乳 ゆで野菜 ミネストローネスープ アセロラゼリー	白身魚 牛乳 ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリ トマトピューレ アセロラ	パン サラダ油 さとう じゃがいも スパゲティ	605 23.5 19.4 2.5	5
26 (金)	牛乳 豚バラネギ塩丼 フォー	牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら チンゲン菜	こめ むぎ 純ごま油 片栗粉 クイッティオ	645 22.3 23 1.6	4
29 (月)	運 動 会 / 振 替 休 日					
30 (火)	ミートソーススパゲティ 牛乳 カリフラワーサラダ	豚肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ カリフラワー	スパゲティ 油 ドレッシング	623 25.8 18.3 1.9	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)