



きゅう　　しょう　　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 20回  
米飯給食実施回数 15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」

| ひづけ<br>日付 曜日 | こんだて<br>献立 名                                            | おもなざいりょう<br>主な食材                 |                                                            |                                             | エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク(g)<br>しじつ(g) | 献立<br>発表 |
|--------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|----------|
|              |                                                         | あかいろのしょうひん<br>からだをつくる            | みどりいろのしょうひん<br>からだのちょうしをととのえる                              | きいろのしょうひん<br>エネルギーになる                       |                                      |          |
| 3 月          | トマトハヤシライス<br>じゃがいもサラダ                                   | 豚肉 乳                             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ ブロccoli                    | 米 麦<br>ハヤシルウ 砂糖<br>ドレッシング じゃがいも             | 703<br>21.5<br>18.9                  | 5        |
| 4 火          | むぎい 麦入りごはん いわしのごま味噌煮<br>かむかむサラダ<br>こんさい 根菜のすまし汁 かむかむゼリー | いわし<br>ひじき<br>枝豆<br>ひよこ豆 えんどう豆   | ごぼう にんじん<br>ブロッコリー れんこん<br>だいこん 小松菜                        | 米 麦<br>ドレッシング こんにゃく<br>ごま 片栗粉               | 619<br>22.4<br>15.3                  | 4        |
| 5 水          | むぎい 麦入りごはん 焼売<br>きりほしだいこん 切干大根のナムル 夏の肉じゃが               | 豚肉                               | だいこん にんじん<br>小松菜 たまねぎ<br>グリーンピース                           | 米 麦<br>ドレッシング じゃがいも<br>しらたき 砂糖<br>油         | 669<br>22.5<br>19.0                  | 6        |
| 6 木          | キャラメルあげパン オムレツ<br>ブロッコリーサラダ カレースープ                      | 卵 豚肉                             | キャベツ にんじん<br>ブロッコリー たまねぎ<br>パセリ                            | パン 油<br>砂糖 マカロニ<br>じゃがいも カレー粉<br>キャラメルミルメーク | 762<br>26.0<br>33.8                  | 5        |
| 7 金          | むぎい 麦入りごはん いかのまつなき<br>にんにくしょうゆあえ 豚汁 ふりかけ                | いか 豚肉<br>豆腐 味噌                   | ほうれん草 キャベツ<br>にんじん だいこん<br>ごぼう 小松菜<br>にんにく                 | 米 麦<br>こんにゃく 里芋<br>油 砂糖<br>ごま油 ごま           | 604<br>29.0<br>15.2                  | 4        |
| 10 月         | シーフードカレー<br>こんにゃくサラダ<br>けんさん 県産ヨーグルト                    | いか えび<br>ほたて<br>豚肉<br>ヨーグルト      | にんじん たまねぎ<br>にんにく キャベツ                                     | 米 麦<br>油 こんにゃく<br>ドレッシング ルウ                 | 729<br>28.8<br>22.0                  | 6        |
| 11 火         | むぎい 麦入りごはん あげ餃子<br>おひたし 生揚げのからいため                       | 豚肉 生揚げ                           | 小松菜 にんじん<br>もやし えのきたけ<br>ねぎ しょうが<br>キャベツにら たまねぎ            | 米 麦<br>砂糖 ごま油<br>片栗粉 小麦粉<br>油               | 683<br>26.5<br>24.8                  | 5        |
| 12 水         | ごこく 五穀ごはん 豚肉のしょうがや<br>磯辺和え 豆腐入りかきたま汁                    | 豚肉<br>のり<br>豆腐<br>卵              | ほうれん草 もやし<br>にんじん たまねぎ<br>小松菜 しょうが                         | 米 雑穀<br>片栗粉                                 | 640<br>23.2<br>20.9                  | 4        |
| 13 木         | シュガートースト ポークビーンズ<br>海藻サラダ                               | 豚肉 大豆<br>チーズ 海藻                  | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ<br>トマト                           | 食パン マーガリン<br>砂糖 じゃがいも<br>ドレッシング 油           | 691<br>26.4<br>23.6                  | 6        |
| 14 金         | むぎい 麦入りごはん モロのから揚げ<br>もやしとにらのごま和え<br>かん 干びょうの味噌汁 いちごゼリー | モロ 味噌                            | しょうが もやし<br>かんぴょう にんじん<br>たまねぎ にら<br>いちご                   | 米 麦<br>片栗粉 油<br>ごま 砂糖<br>ドレッシング             | 667<br>24.8<br>18.4                  | 5        |
| 17 月         | コーンピラフ<br>かんじやく 完熟トマトと夏野菜チキン<br>イタリアンスープ                | 枝豆 鶏肉<br>昆布 豚肉<br>ウインナー チーズ<br>卵 | パセリ トマト<br>たまねぎ ズッキーニ<br>しめじ にんじん コーン パセリ<br>マッシュルーム ほうれん草 | 米 麦<br>マーガリン 油<br>パン粉                       | 694<br>29.7<br>27.1                  | 4        |



きゅう　　しょう　　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 20回  
米飯給食実施回数 15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」

| ひづけ<br>日付 | ようび<br>曜日 | こんだて<br>献立名                                     | おもなざいりょう              |                   |                                 |                             |                         |                     | エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク(g)<br>しじつ(g) | 献立<br>発表 |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|----------|
|           |           |                                                 | あかいろのしょくひん<br>からだをつくる |                   | みどりいろのしょくひん<br>からだのちょうしをとのえる    |                             | きいろのしょくひん<br>エネルギーになる   |                     |                                      |          |
| 18        | 火         | むぎい<br>麦入りごはん あじのきしゅうづ<br>おひたし 五目きんぴら のり佃煮      | あじ<br>豚肉              | さつま揚げ<br>のり       | しょうが<br>キャベツ                    | ほうれん草<br>にんじん               | 米<br>こんにゃく              | 麦<br>砂糖             | 641<br>26.8<br>19.0                  | 6        |
| 19        | 水         | むぎい<br>麦入りごはん からしあえ<br>きのこソースハンバーグ<br>じゃがいものみそ汁 | 豚肉<br>味噌              | 油揚げ<br>わかめ        | だいこん<br>えのき<br>キャベツ<br>たまねぎ     | しめじ<br>まいたけ<br>にんじん<br>もやし  | 米<br>砂糖<br>油            | 麦<br>じゃがいも          | 673<br>27.9<br>15.4                  | 5        |
| 20        | 木         | はちみつパン<br>あげじゃがいものトマトソース<br>野菜スープ ミニフィッシュ       | 豚肉                    | カタクチワシ            | にんじん<br>にんにく<br>キャベツ<br>小松菜     | たまねぎ<br>トマト<br>もやし パセリ      | パン<br>じゃがいも             | はちみつ<br>油           | 681<br>21.7<br>20.3                  | 4        |
| 21        | 金         | ビビンバ丼 豆腐の中華スープ<br>オレンジ                          | 豚肉<br>豆腐              | 卵<br>わかめ          | にんにく<br>ほうれん草<br>からし<br>ねぎ      | にんじん<br>もやし<br>オレンジ         | 米<br>ごま油<br>ごま          | 麦<br>砂糖<br>片栗粉      | 66<br>27.2<br>23.0                   | 6        |
| 24        | 月         | むぎい<br>麦入りごはん 豚肉と野菜の味噌炒め<br>バンサンスウ              | 豚肉                    | 味噌                | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン<br>もやし     | ねぎ<br>しいたけ<br>にんにく<br>からし   | 米<br>ごま<br>春雨<br>ごま油    | 麦<br>砂糖<br>片栗粉<br>油 | 700<br>24.8<br>16.3                  | 5        |
| 25        | 火         | こうや豆腐<br>高野豆腐ごはん<br>鯖の味噌煮 さっぱりあえ                | 鶏肉<br>鯖<br>のり         | 高野豆腐<br>油揚げ<br>枝豆 | にんじん<br>ごぼう<br>いんげん             | しいたけ<br>キャベツ<br>小松菜         | 米<br>油<br>砂糖            | 麦<br>こんにゃく          | 645<br>28.4<br>18.4                  | 4        |
| 26        | 水         | むぎい<br>麦入りごはん コロッケ<br>ごまあえ 太平燕                  | 豚肉<br>いか<br>なると       | えび<br>うずら卵<br>わかめ | ほうれん草<br>にんじん<br>たけのこ<br>きくらげ   | もやし<br>キャベツ<br>しめじ<br>ねぎ    | 米<br>じゃがいも<br>砂糖<br>ごま油 | 麦<br>ごま<br>春雨       | 644<br>26.5<br>15.7                  | 6        |
| 27        | 木         | ガーリックトースト<br>カリフラワーサラダ<br>ミートボールと野菜のカレー煮        | 鶏肉                    |                   | にんにく<br>にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ | カリフラワー<br>たまねぎ<br>パセリ       | 食パン<br>ドレッシング<br>砂糖     | マーガリン<br>じゃがいも<br>油 | 662<br>21.8<br>24.1                  | 5        |
| 28        | 金         | ミートソーススパゲティ<br>ゆでやさい<br>アセロラゼリー                 | 豚肉                    | 海藻                | にんじん<br>にんにく<br>トマト<br>ブロッコリー   | たまねぎ<br>しょうが<br>コーン<br>アセロラ | スパゲティ<br>ルウ             | 油<br>砂糖             | 678<br>25.5<br>19.2                  | 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)