



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 12回
 米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「協力して準備しよう」

ひびき 日付 曜日	献立名	お も な ぎ い り よ う			エネルギー (kcal) タンパク(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 (火)	二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	たまご 鶏肉 牛乳	枝豆 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 片栗粉	614 26.6 18 2.1	6
9 (水)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き 切干と小松菜ぽん酢あえ 豚肉とごぼうの煮物	牛乳 さば 豚肉	にんにく だいこん こまつな にんじん ごぼう しょうが さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま油 すりごま こんにゃく サラダ油	645 27.3 18.5 2.1	5
10 (木)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜	牛乳 ココア 豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー さやいんげん こまつな コーン	コッペパン サラダ油 さとう グラニュー糖 じゃがいも ドレッシング	652 24.5 22.8 2.4	4
11 (金)	チキンカレー フルーチェ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん 黄桃 パイ	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	682 20.5 18.6 1.6	6
14 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ コーン	スパゲティー ハヤシルウ ドレッシング	627 23.4 18.6 2.4	5
15 (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 鶏肉 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 片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう ごま	643 27.8 19.1 1.8	4
16 (水)	赤飯 牛乳 お祝いゼリー 鶏肉のみそ漬け焼き 磯辺和え 五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 のり 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	こめ 小豆 ごま塩 さとう こんにゃく サラダ油	696 24.9 21.6 2.5	6
17 (木)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	まぐろ 鶏肉 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー	食パン マーガリン じゃがいも サラダ油 さとう ドレッシング	660 28.1 24.4 2.7	5
18 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁	牛乳 豚肉 鶏肉 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 ごま さといも 片栗粉	651 27.6 22.4 1.7	4
		豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん	こめ むぎ	668	



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 12回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「協力して準備しよう」

ひびけ 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(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 (月)	トマトハヤシライス 牛乳 ほうれん草のサラダ ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	ほんしめじ トマト トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	サラダ油 ドレッシング	24.7 20.3 2.3	6
22 (火)	麦入りご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 おひたし 豚肉と野菜のうま煮	牛乳 いわし みそ 豚肉 かつお節	ほうれんそう キャベツ 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	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう ごま	646 25.2 16.7 2.3	5
23 (水)	鶏そぼろ丼 牛乳 まるやかみそ汁 セノビーゼリー	鶏肉 牛乳 あぶらあげ みそ 豆乳	たまねぎ にんじん しいたけ むき枝豆 だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく セノビーゼリー	667 30.3 16.2 2.1	4
24 (木)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ わんたんスープ	牛乳 たまご 鶏肉	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	コッペパン 砂糖 ワンタン ドレッシング	647 24.2 20.1 2.7	6
25 (金)	麦入りご飯 牛乳 酢豚 わかめスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま	620 21.9 18.3 2.6	5
28 (月)	麦入りご飯 牛乳 焼き目つき餃子 ナムル マーボー豆腐	牛乳 とうふ 豚肉 みそ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく ねぎ にら 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 さとう 片栗粉	646 23.5 19.3 1.8	4
30 (水)	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 なまあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ	こめ むぎ ドレッシング 片栗粉 サラダ油 さとう ごま油	655 26 20.2 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)