



給食献立予定表

今月の給食目標「じょうぶな体を作ろう」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 17回
米飯給食実施回数 15回
米粉パン使用回数 1回

ひつけ 日付曜日	こん だて めい 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				
2 月	キムタクごはん はるさめ 春雨サラダ ぎょうざスープ	豚肉	しょうが にんじん キムチ だいこん にら ほうれん草 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 ごま油 ごま 小麦粉			600 19.9 16.7	5	
3 火	むぎ い 麦入りごはん さば 鯖の文化干し す あ ごま酢和え ちくぜん に 筑前煮	鯖 鶏肉 昆布 うずらの卵	こまつな にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん	米 麦 砂糖 しらたき ごま 油 こんにゃく			672 30.8 21.3	4	
4 水	わかめごはん とり にく 鶏肉の香味焼き ゆさい ゆで野菜 みそ 味噌けんちん汁	鶏肉 味噌 わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ほうれん草	米 麦 ドレッシング こんにゃく 里芋			630 24.7 19.3	6	
5 木	あげパン ハンガリアシチュー ゆさい ゆで野菜 アセロラゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん トマト コーン ブロッコリー アセロラ	パン 砂糖 ココア 油 じゃがいも ドレッシング			663 22.5 21.7	5	
6 金	むぎ い 麦入りごはん けい 鶏ちゃん焼き ワンタンスープ	鶏肉 味噌 豚肉	キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ ほうれん草 しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン 油			673 26.7 14.4	4	
9 月	むぎ い 麦入りごはん ぶた にく 豚肉と大根の煮物 おひたし なっとう 納豆	豚肉 納豆	だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ	米 麦 油 里芋 砂糖			624 25.3 17.3	6	
10 火	むぎ い 麦入りごはん しろ みさかな 白身魚フライ いそべ あ 磯辺和え いな かじろ 田舎汁	ホキ のり 鶏肉 豆腐 味噌	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう こまつな	米 麦 かんぴょう 里芋 こんにゃく 油			626 25.4 15.8	5	
11 水	むぎ い 麦入りごはん しゅうまい 焼売 はるさめ にらと春雨の炒め物 とうふ 豆腐の中華スープ	豚肉 卵 なると 豆腐	にら にんじん しいたけ キャベツ ねぎ しょうが	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 油			602 23.9 16.0	4	
12 木	お 弁 当 の 日 								
13 金	むぎ い 麦入りごはん ハムカツ あ からし和え どさんこ じろ 道産子汁	ハム 豚肉 わかめ 味噌	ほうれん草 にんじん もやし コーン にんにく ねぎ	米 麦 油 じゃがいも バター			676 25.1 18.4	6	



給食献立予定表

今月の給食目標「じょうぶな体を作ろう」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 17回
米飯給食実施回数 15回
米粉パン使用回数 1回

ひつけ 日付曜日	こんだて 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			
16 月	ビビンバ ^{どん} わかめスープ フレンズクレープ (ブルーベリー)	豚肉	わかめ	にんにく	にんじん	米	麦	612	5
				ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	23.5	
				ねぎ	ブルーベリー	ごま	米粉	20.7	
17 火	麦 ^{むぎい} 入りごはん いわしのおかか ^に 煮 ^に もやしとにらのごま ^あ 和え トマ ^{どんじり} 豚汁		いわし 豚肉 豆腐 味噌	もやし	にら	米	麦	626	4
				にんじん	トマト	ごま	砂糖	27.9	
				だいこん	ごぼう	里芋	こんにゃく	17.1	
18 水	麦 ^{むぎい} 入りごはん ぎょうざ ナムル 麻婆 ^{まーぼー} 豆腐		豚肉 豆腐 味噌	ほうれん草	もやし	米	麦	682	6
				にんじん	にんにくしょうが	小麦粉	ごま	25.6	
				たけのこ	しいたけ	ごま油	片栗粉	21.1	
19 木	米粉 ^{こめこ} パン チョコクリーム ミートボール ゆで ^{やさい} 野菜 コーンシチュー		豚肉 鶏肉 牛乳	ほうれん草	キャベツ	米粉	チョコ	638	5
				にんじん	たまねぎ	油	ベーコン	27.4	
				コーン		ベシヤメルルウ		26.9	
20 金	麦 ^{むぎい} 入りごはん 天 ^{てん} 丼の具 ^ぐ (いか・かぼちゃ) 塩 ^{しお} 昆布 ^{こんぷ} 和え ^あ 豆乳 ^{とうにゅう} 入り味噌汁 ^{い みそじる}		いか かぼちゃ 昆布 豆乳 大豆 味噌	キャベツ	白菜	米	麦	692	4
				だいこん	にんじん	小麦粉	こんにゃく	25.6	
				ごぼう	こまつな	油		22.1	
23 月	麦 ^{むぎい} 入りごはん モロの和風 ^{わふう} マリネ きりぼし ^{きりぼし} だいこん ^{だいこん} のサラダ ^{じろ} のっぺい汁		モロ 豚肉 豆腐	たまねぎ	だいこん	米	麦	623	6
				こまつな	にんじん	片栗粉	油	27.0	
				もやし	ごぼう	砂糖	ドレッシング	16.1	
24 火	キャロットピラフ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ^{やさい} 野菜スープ セレクトケーキ		鶏肉 ヨーグルト	にんにくしょうが	ブロッコリー	米	麦	654	5
				カリフラワー	にんじん	油	ルウ	27.5	
				たまねぎ	キャベツ			18.8	
25 水	五穀 ^{ごこく} ごはん ポークカレー こんにゃくサラダ		豚肉 海藻	たまねぎ	にんじん	米	雑穀	640	4
				にんにく	キャベツ	油	じゃがいも	19.5	
				コーン		ドレッシング	こんにゃく	16.7	
						ルウ			

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆お米は板戸産コシヒカリに5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆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)