



給食献立予定表

今月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

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 13回
米粉パン使用回数 0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			
8 (木)	ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 アセロラゼリー	ぎゅうにく 牛乳		キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう		こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう		679 18.8 18.2 2.2	4
9 (金)	わかめごはん 牛乳 いかの味噌漬焼き おひたし いもこん鍋風汁	牛乳 いか みそ とりにく わかめ		しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ		こめ むぎ さとう さといも こんにゃく		623 31.9 13.2 2.3	6
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 鯖カレーマヨ焼 ごま酢あえ 味噌汁	牛乳 さば なまあげ わかめ みそ		だいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん		こめ むぎ さとう しらたき ごま サラダ油		652 28.1 22.5 2.2	5
14 (水)	麦入りご飯 牛乳 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ	たまご みそ 牛乳		もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう		こめ むぎ さといも サラダ油 すりごま さとう		668 20.3 18.4 2	4
15 (木)	いちご米粉パン 牛乳 ハンガリアシチュー ピーチコンポート ブロッコリーサラダ	牛乳 ぎゅうにく		たまねぎ にんじん トマト グリンピース コーン ブロッコリー キャベツ いちご もも		コッペパン はちみつ サラダ油 じゃがいも さとう		662 22.7 19.5 2.1	6
16 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のタイ風からあげ おひたし けんちん汁	とりにく 牛乳 とうふ		ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう こまつな だいこん		こめ むぎ さとう サラダ油 小麦粉 こんにゃく さといも		722 22 26.1 2.5	5
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 シュウマイ ナムル 茎わかめスープ	牛乳 ぶたにく 茎わかめ		こまつな もやし にんじん キャベツ たけのこ		こめ むぎ ごま ごま油		602 22.6 17.2 2.8	4
20 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き ごまあえ 大根とこんにゃく煮	タラ 粉チーズ 牛乳 みそ		にんじん だいこん こまつな キャベツ		こめ むぎ トレッシング すりごま さとう こんにゃく サラダ油		605 28.4 14.9 2.1	6
21 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め さっぱりあえ 切干大根の煮つけ	ぶたにく さつまあげ 油あげ 牛乳 のり		たまねぎ しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん		こめ むぎ サラダ油 さとう		606 25.1 15.5 1.9	4
		牛乳 とりにく		パイン しょうが		コッペパン かたくり粉		658	



給食献立予定表

今月の給食目標「食べ物と健康について考えよう」

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 13回
米粉パン使用回数 0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			
22 (木)	パインパン 牛乳 鶏とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 県産いちごヨーグルト	ヨーグルト		にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ いちご	サラダ油 じゃがいも さとう		27.9 19 2	6	
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 厚焼たまご 野菜のにんにく醤油あえ 肉団子スープ	牛乳 たまご とりにく たまご	もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ しょうが はくさい たけのこ	こめ むぎ かたくり粉 はるさめ		616 23.3 17.4 2	5		
26 (月)	五穀ごはん 酢豚 牛乳 チンゲン菜豆腐スープ フルーツ杏仁プリン	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン チンゲン菜 もも	こめ 五穀 かたくり粉 サラダ油 さとう 豆乳		654 26.9 19.7 1.9	4		
27 (火)	麦入りご飯 焼魚 牛乳 ごま酢あえ 豚と大根の煮物	さわら 牛乳 ぶたにく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま すりごま サラダ油		663 27.8 21.8 2.3	6		
28 (水)	麦入りご飯 牛乳 ぎょうざ からしあえ ひじきと大豆の炒り煮 味付のり	ひじき だいず のり 牛乳 あぶらあげ さつまあげ	ぶたにく もやし にんじん こまつな	こめ むぎ サラダ油 こんにゃく		654 23.5 19.4 1.9	5		
29 (木)	ミルクパン アジフライ 磯辺あえ けんちんうどん	あじ のり ぶたにく 牛乳	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな	コッペパン さとう サラダ油 うどん さといも		637 28.8 21.8 3.4	4		
30 (金)	二色丼 おひたし まるやか味噌汁	たまご 牛乳 あぶらあげ 豆乳 みそ とりにく	しょうが ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく		621 25.9 18.4 2.4	6		

☆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)