



給食献立予定表

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 13回
 米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標 「食べ物と健康について考えよう」









日付曜日	献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	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 水	トマトカレー ゆで野菜 	豚肉	たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 キャベツ トマト	米 麦 油 ジャがいも ドレッシング	621 19.2 16.6	6
9 木	コッペパン いちごジャム 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え ゆで野菜 りんご	鶏肉 乳	いちご しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん りんご	パン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	718 25.1 25.7	5
10 金	麦入りごはん のりの佃煮 いかのみそ漬焼き おひたし いもこん鍋汁風	のり いか 味噌 鶏肉	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	米 麦 みりん 里芋 こんにゃく 砂糖	631 31.5 13.2	4
13 月	成人の日					
14 火	麦入りごはん 鯖のカレーマヨ焼き アーモンド和え 味噌汁	さば 生揚げ わかめ 味噌	だいこん ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	米 麦 アーモンド さとう	633 28.6 20.1	5
15 水	麦入りごはん 豚肉の生姜炒め さっぱりあえ 切干大根の煮つけ	豚肉 のり さつま揚げ 油揚げ	たまねぎ しょうが こまつな もやし だいこん にんじん	米 麦	602 20.6 17.4	4
16 木	はちみつパン ハンガリアシチュー ブロッコリーサラダ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	パン はちみつ じゃがいも ルウ 油	630 22.8 17.2	6
17 金	麦入りごはん 鶏の利久揚げ おひたし けんちん汁	鶏肉 豆腐	ほうれん草 にんじん はくさい ごぼう こまつな だいこん	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 こんにゃく 里芋	720 22.0 26.1	5
20 月	麦入りごはん ポーク焼売 ナムル 茎わかめスープ	豚肉 茎わかめ	たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん ごま たけのこ	米 麦 ごま油	595 22.6 16.7	4
21 火	麦入りごはん 白身魚の味噌チーズ焼き ごまあえ 大根とこんにゃくの炒め煮	タラ チーズ 鶏肉	こまつな キャベツ にんじん だいこん	米 麦 ドレッシング ごま 砂糖 こんにゃく 油	580 25.1 13.9	6



給食献立予定表

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 13回
 米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標 「食べ物と健康について考えよう」

日付曜日	献立名	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(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		
22 水	麦入りごはん 里芋コロッケ もやしとにらのごま和え 卵スープ ゆずゼリー 	味噌 卵	里芋 もやし にら にんじん ねぎ ほうれん草 ゆず	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖	655 20.0 18.4	5
23 木	黒糖パン オムレツミネストローネスー プ カリフラワーサラダ 	卵 大豆	豚肉 ウインナー トマト キャベツ カリフラワー	パン 黒糖 じゃがいも マカロニ 油	633 22.6 21.9	4
24 金	二色丼 おひたし 豆乳味噌汁 	卵 豆乳 鶏肉 油揚げ 味噌	ほうれん草 はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく	621 26.0 18.3	6
27 月	五穀ごはん 酢豚 チンゲン菜と豆腐のスープ 	豚肉 うずら 豆腐 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 チンゲン菜	米 雑穀 片栗粉 油 砂糖	651 26.8 19.7	5
28 火	麦入りごはん さわらの照り焼き ごま酢和え 豚バラ大根 	さわら 豚肉	ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 ごま かんぴょう	668 27.9 21.7	4
29 水	麦入りごはん ぎょうざ からしあえ 味付きのり ひじきと大豆の炒り煮 	豚肉 さつま揚げ ひじき 油揚げ 大豆	もやし にんじん こまつな からし	米 麦 小麦粉 油 砂糖 こんにやく	651 23.6 19.3	6
30 木	ミルクパン アジフライ 磯辺和え けんちんうどん 	あじ のり 豚肉	ほうれん草 キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう	米 麦 小麦粉 里芋	643 29.4 21.7	5
31 金	麦入りごはん 鰯のおかか煮 塩昆布和え 鬼除け汁 福豆 	いわし 大豆 味噌 豆腐 昆布	だいこん にんじん ごぼう 小松菜 白菜	米 麦 こんにやく 里芋 油 ごま油	655 30.1 18.9	4

☆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)