



きゅう しょく こん だて ひょう  
給 食 献 立 表

今月の給食目標 「食後を上手にすごそう!」

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 18回  
米飯給食実施回数 13回  
米粉パン使用回数 1回

ひづけ 日付	ようび 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) しつ(g) 塩分(g)	献立 発表	
			魚	肉	卵	野菜	いりょう	パン			
2 (月)	赤飯 牛乳 鶏肉の香味焼き からしあえ しもつかれ	2/1 初午	とりにく 牛乳 あぶらあげ	しょうが 牛乳 はくさい	にんにく さけ あぶらあげ	こめ ごましお	小豆	592 34.3 14.8 2.1	5		
3 (火)	麦入りごはん いわしのおかか煮 白菜の塩昆布あえ 味噌けんちん汁 福豆	2/3 節分	牛乳 みそ こんぶ 福豆	いわし とうふ はくさい	だいこん ごぼう にんじん	こめ こんにゃく 油	むぎ さといも ごま油	690 29.6 22.3 2.5	4		
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のゴマ味噌焼き おひたし 切り干し大根の煮付け		牛乳 みそ	ぶたにく さつまあげ	こまつな だいこん	もやし にんじん	こめ さとう 油	むぎ ごま 油	662 24.1 21.2 2	6	
5 (木)	米粉揚げパン 牛乳 ゆで野菜 野菜とワインナーのスープ煮 豆乳とココアのデザート		ココア ワインナー	牛乳 豆乳	キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ パセリ	米粉パン さとう	油 じゃがいも	619 22.9 27.8 2.2	5	
6 (金)	ビーフカレー 牛乳 こんにゃくサラダ エクレア	5人	牛乳 ぎゅうにく 海藻 牛乳 卵	にんじん にんにく コーン	たまねぎ キャベツ	こめ 油 こんにゃく さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ ごま	738 21.6 24.7 2.4	4		
9 (月)	五穀ごはん 牛乳 さば西京漬 磯辺あえ 五目きんぴら		牛乳 みそ ぶたにく	さば のり さつまあげ	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	こめ こんにゃく さとう	五穀 油 さとう	718 26.1 26.2 2	6	
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソース 華風サラダ 大根スープ		牛乳 とりにく	いか ねぎ もやし だいこん	にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ	しょうが でん粉 ごま油 はるさめ	こめ 油 さとう ごま	むぎ 油 さとう ごま	660 26.4 18.7 2.2	5	
12 (木)	シュガートースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ みかん		牛乳 かに えび	とりにく 牛乳 プロッコリー キャベツ	たまねぎ マッシュルーム みかん	にんじん	食パン 油 さとう	マーガリン マカロニ ごま	677 29.3 20.3 3	4	
13 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 海藻サラダ チョコクレープ	心	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく 海藻	にんじん にんにく トマト	たまねぎ しょうが キャベツ	スパゲティー ハヤシルウ クレープ	油	油	717 25.8 25.2 2.8	6	
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 生揚と豚肉の豆板 はくさいスープ プリンタルト	宮っ子ランチ	ぶたにく あさり卵 なまあげ 牛乳 とりにく	しょうが ねぎ こまつな にんじん たけのこ にら	にんにく にんじん こまつな たけのこ はるさめ	こめ でん粉 ごま油 はるさめ	むぎ 油 さとう こむぎこ	734 26.3 25.1 1.9	5		
	牛乳	赤魚	牛乳	にんじん	しょうが	こめ	むぎ	600			



# 給食献立表

今月の給食目標 「食後を上手にすごそう!」

宇都宮市立清原北小学校  
給食実施回数 18回  
米飯給食実施回数 13回  
米粉パン使用回数 1回

ひづけ 日付	ようび 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) しつ(g) 塩分(g)	献立 発表
			きゅう	しょく	こん	だて	ひょう			
17 (火)	麦入りごはん 牛乳 赤魚粕漬焼き 里芋の中華煮 ゴマ酢あえ	ぶたにく	あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちうしをとのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる	さといも 油	こんにゃく さとう	26.2 14 1.8	4	
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 かき揚げ ごまあえ 大根のみそ汁	自身魚 わかめ みそ あぶらあげ	にんじん キャベツ ねぎ	ほうれんそう だいこん	こめ 油	むぎ さとう	673 23 22.2 2.5	6		
19 (木)	ピザトースト 牛乳 ポークポトフ プロッコリーサラダ	サラミ 牛乳 ベーコン	チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ピーマン にんじん セロリ	食パン 油	じゃがいも	654 27.8 24.8 2.7	5	
20 (金)	牛丼 牛乳 五目厚焼卵 ナムル	ぎゅうにく 卵	牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ねぎ えだまめ もやし	こめ しらたき さとう	むぎ 油	666 26.6 20.7 2.2	4	
24 (火)	麦入りご飯 牛乳 かんぴょうのみそ汁 揚げ魚と野菜の和風あえ かぼちゃプリン	牛乳 みそ	メルルーサ 卵	にんにく しいたけ にんじん にら	たまねぎ ピーマン かんぴょう かぼちゃ	こめ でん粉 じやがいも	むぎ 油 さとう	742 26.6 21.4 2.4	6	
25 (水)	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう さっぱり和え 炒り豆腐	牛乳 ぶたにく	とうふ のり	ほうれんそう にんじん しいたけ えだまめ	キャベツ にら たまねぎ いちご	こめ さとう 油	むぎ しらたき	676 28.1 18.5 2	5	
26 (木)	アップルパン 牛乳 ポークビーンズ カリフラワーサラダ いちご	牛乳 大豆	ぶたにく ヨーグルト	りんご にんじん キャベツ いちご	たまねぎ トマト カリフラワー	コッペパン	じゃがいも	640 26.5 16.6 2.4	4	
27 (金)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたま汁	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく とうふ 卵	キャベツ たまねぎ にんじん	チンゲン菜 しいたけ	こめ 油	むぎ	657 23.7 21.1 1.8	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)