



給食献立表

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

今月の給食目標 「食後を上手にすごそう!」

ひづけ 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) タンパク質(g) しじつ(g) 塩分(g)	献立 発表
		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 からだのちようしをととのえる		きいろのしょくひん エネルギーになる			
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 だいず 牛乳 さけ あぶらあげ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい だいこん	こめ 小豆 ごましお	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 いわし みそ とうふ こんぶ 福豆	だいこん にんじん ごぼう こまつな はくさい	こめ むぎ こんにゃく さといも 油 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 もやし だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごま 油	662 24.1 21.2 2	6	
5 (木)	米粉揚げパン 牛乳 ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 豆乳とココアのデザート			ココア 牛乳 ウインナー 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	米粉パン 油 さとう 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			牛乳 ぎゅうにく 海藻 牛乳 卵	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ 油 じゃがいも こんにゃく こむぎこ さとう	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 さつまあげ	さば のり さつまあげ だいこん	こめ 五穀 こんにゃく 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	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ	こめ むぎ でん粉 油 ごま油 さとう はるさめ 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	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ みかん	食パン マーガリン 油 マカロニ さとう	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			牛乳 ぎゅうにく ぶたにく 海藻	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ	スパゲティー 油 ハヤシルウ クレープ	717 25.8 25.2 2.8	6	
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 生揚げと豚肉の豆板 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 にんにく ねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ にら	こめ むぎ でん粉 油 ごま油 さとう はるさめ こむぎこ	734 26.3 25.1 1.9	5	
				牛乳 赤魚	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) たんぱく(g) しじつ(g) 塩分(g)	献立 発表
		    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 からだのちょうしをととのえる	   きいろのしょくひん エネルギーになる					
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		にんにく ほうれんそう キャベツ	さといも こんにゃく 油 さとう ごま油 しらたき		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	 白身魚 わかめ みそ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ 油 さとう ごま		673 23 22.2 2.5	6	
19 (木)	ピザトースト 牛乳 ポークポトフ ブロッコリーサラダ	サラミ チーズ 牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ セロリ さやいんげん ブロッコリー	食パン じゃがいも 油		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 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし	こめ むぎ しらたき 油 さとう		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 メルルーサ みそ 卵	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん かんぴょう にら かぼちゃ	こめ むぎ でん粉 油 じゃがいも 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 とうふ ぶたにく のり	ほうれんそう キャベツ にんじん にら しいたけ たまねぎ えだまめ いちご	こめ むぎ さとう しらたき 油		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 ぶたにく 大豆 ヨーグルト	りんご たまねぎ にんじん トマト キャベツ カリフラワー いちご	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 ポイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたま汁	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ 卵	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ しいたけ にんじん	こめ むぎ 油		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)