



給食献立表

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 11回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「協力して準備しよう」

ひづけ 日付 曜日	こん 献 だて 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 からだのちょうしをととのえる	きいろのしよくひん エネルギーになる		
8 月	二色丼 根菜のすまし汁	卵 鶏肉 枝豆 乳	にんじん だいこん ごぼう こまつな しょうが	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	611 26.5 18.0	6
9 火	麦入りごはん モロのから揚げ 塩昆布和え 生揚げと野菜の煮つけ	モロ 生揚げ 昆布	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース たけのこ しょうが	米 麦 ドレッシング 油 砂糖 片栗粉 ごま油	652 25.9 20.1	5
10 水	麦入りごはん 餃子 ナムル 麻婆豆腐	豚肉 とうふ 味噌	にら ねぎ ほうれん草 もやし にんじん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	644 23.4 19.2	4
11 木	チキンカレー フルーチェ	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく みかん もも パイン いちご グリンピース	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	679 20.5 18.5	6
12 金	黒パン オムレツ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	卵 鶏肉	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん もやし こまつな ねぎ	パン 黒砂糖 ドレッシング ワンタン	647 24.1 20.0	5
15 月	ミートソーススパゲティ コーンサラダ	豚肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン グリンピース	スパゲティ ドレッシング ルウ	626 23.3 18.6	4
16 火	麦入りごはん 白身魚のチリソースがけ ナムル トマト卵中華スープ	たら 鶏肉 卵	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん トマト チンゲン菜	米 麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖	647 27.9 19.1	6
17 水	赤飯 鶏のパン粉焼き おひたし 五目きんぴら いちごゼリー	鶏肉 さつまあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん いちご	米 小豆 ドレッシング こんにゃく 砂糖	643 27.1 16.0	5
18 木	ツナトースト ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜	まぐろ 鶏肉	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー グリンピース	パン ドレッシング マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	660 28.0 24.3	4



給食献立表

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 11回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「協力して準備しよう」

ひづけ 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)	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 からだのちょうしをととのえる		きいろのしよくひん エネルギーになる			
19 金	むぎい 麦入りごはん ぶたにく 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ 吉野汁	豚肉 鶏肉 生揚げ		キャベツ にんじん だいこん こまつな しょうが		米 麦 里芋 片栗粉		648 27.6 22.4	6
22 月	トマトハヤシライス ゆで野菜 ミニフィッシュ	豚肉 カタクチイワシ		たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ ほうれん草 キャベツ		米 麦 ルウ 油		665 24.7 20.2	5
23 火	むぎい 麦入りごはん いわし 鰯のごま味噌煮 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	いわし 味噌 のり 豚肉		ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん		米 麦 のり じゃがいも ごま 油		643 25.2 16.6	4
24 水	とり 鶏そぼろ丼 まろやか味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌 豆乳 枝豆		たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ		米 麦 こんにゃく		617 30.1 16.1	6
25 木	アップルパン ポークポトフ ゆで野菜 アセロラゼリー	豚肉		りんご にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん アセロラ こまつな		パン じゃがいも ドレッシング 砂糖		682 22.8 15.8	5
26 金	むぎい 麦入りごはん すぶた 酢豚 わかめスープ	豚肉 うずらの卵 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 ねぎ		米 麦 片栗粉 油 春雨 ごま 砂糖		618 21.9 18.3	4
30 火	むぎい 麦入りごはん さば 鯖の香草焼き 切りほしだいこん 切干大根のポン酢和え 豚肉とごぼうの煮物	さば 豚肉		にんにく だいこん こまつな ごぼう にんじん しょうが いんげん		米 麦 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく 油		642 27.3 18.5	6

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆お米は板戸産のお米に5%の麦を加えた麦入りごはんです。

☆パンは宇都宮産の小麦粉「ゆめかおり」を使用したパンです。

☆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)