



給食献立予定表

今月の給食目標「良い食べ方で食べよう」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 20回
米飯給食実施回数 14回
米粉パン使用回数 1回
県産小麦使用回数 4回

ひづけ 日付 曜日	こん 献 だて 立 名	       			エネルギー (kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	献立 発表
		あかい色のしよくひん 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		
1 (水)	まいたけごはん 牛乳 五目厚焼き卵 もやしとにらのごま和え	牛乳 たまご焼き	にんじん えだまめ もやし にら	こめ むぎ こんにゃく さとう すりごま	590 23.1 16.5 1.5	5
2 (木)	アップルパン 牛乳 いかとさつまの揚げ ひじきと卵のスープ	牛乳 ひじき たまご	アップルチップ にんじん パセリ ほうれんそう	コッペパン かたくりこ さつまいも サラダ油 さとう	711 23.4 19.3 2.3	4
3 (金)	タコライス(ボイルキャベツ) 牛乳 にんじんしりしり シークワーサーゼリー	 チーズ たまご ぶたにく 牛乳 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ さやいんげん にら	こめ むぎ サラダ油 砂糖	686 27.1 20.4 1.8	6
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼き栗コロッケ ごまあえ 豚汁 月見ゼリー	 ぶたにく みそ 豆腐 牛乳	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ コロッケ サラダ油 すりごま さとう さといも こんにゃく	699 20.6 19.3 2	5
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 鰯の梅煮 小松菜煮浸し かんぴょうの卵とし	牛乳 いわし あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご みそ	うめ こまつな かんぴょう ねぎ にんじん ほうれん草	こめ むぎ さとう すりごま こんにゃく サラダ油	596 27.6 14.6 2.3	4
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚の味噌漬焼き ごま酢あえ 大根とこんにゃく炒煮	牛乳 みそ ぶたにく とりにく	しょうが かんぴょう にんじん キャベツ コーン だいこん きぬさや	こめ むぎ さとう すりごま こんにゃく サラダ油	678 25.6 22.4 1.9	6
9 (木)	はちみつパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜	とりにく 牛乳	にんじん かぼちゃ かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン はちみつ サラダ油	628 23.8 20 2.6	5
10 (金)	五穀ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め わかめスープ ブルーベリーゼリー	 とりにく みそ 大豆 牛乳 わかめ	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ	こめ 五穀 でん粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま	694 23 22.1 1.9	4
16 (木)	セルフ焼きそばサンド 牛乳 シューマイ ナムル	ぶたにく 牛乳 ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	パン 焼そばめん サラダ油 ごま油 ごま	625 25.7 24.7 2	6
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 鯖文化干し 生揚げの辛味炒め おひたし	牛乳 さば なまあげ ぶたにく	えのきたけ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ	690 29.7 26 2	5

20 (日)	スパゲティーミートソース	牛乳	おはなし 給食	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティー サラダ油 ハヤシルウ	608 23.2	4
--------	--------------	----	------------	---------	------------------------	----------------------	-------------	---



給食献立予定表

今月の給食目標「良い食べ方で食べよう」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 20回
米飯給食実施回数 14回
米粉パン使用回数 1回
県産小麦使用回数 4回

日付 曜日	献立名	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		エネルギー (kcal) タンパク(g) しじつ(g) えんぶん(g)	献立 発表
20 (月)	ゆで野菜 スイートポテト			トマト トマト キャベツ ほうれん草			18 2.5	4	
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 船頭鍋 切干大根のぽん酢あえ 梨	牛乳 モロ きざみのり さけ とうふ きざみあげ みそ		しょうが だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいこん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 ごま ごま油 さといも こんにゃく		665 27.9 18.8 2.1	6	
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 豆腐のかき玉汁	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ たまご		にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ チンゲン菜	こめ むぎ ごま さとう ごま油		627 25.1 19.6 2	5	
23 (木)	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のケチャップ和え ブロッコリーサラダ 野菜スープ	とりにく ぶたにく 牛乳		レーズン コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	パン かたくりこ サラダ油 さとう		727 24.4 29.7 2.4	4	
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 吉野汁	牛乳 さば とりにく みそ		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ すりごま さとう さといも かたくりこ		654 25 21.1 1.8	6	
27 (月)	ポークカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく かいそう		たまねぎ にんじん キャベツ にんにく コーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく		621 20.3 16.2 1.8	5	
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 和風きのこソースハンバーグ 味噌汁 洋梨ゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		だいこん ほんしめじ えのきたけ まいたけ しそ ほうれんそう ラフランス	こめ むぎ さとう		639 24.5 17.8 1.9	4	
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚フライ おひたし 里芋の中華煮 味付きのり	牛乳 ほき ぶたにく けずり節 のり		こまつな はくさい にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さといも こんにゃく サラダ油 さとう ごま油 パン粉		618 24.4 12.9 1.6	6	
30 (木)	米粉パン 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ ヨーグルト	牛乳 だいず ぶたにく ヨーグルト		たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな トマト キャベツ	米粉パン サラダ油		611 27.6 24.8 2.3	5	
31 (金)	キャロットピラフ 牛乳 かぼちゃのミネストローネ ミートボール カリフラワーサラダ	ぶたにく 大豆 ベーコン 牛乳		たまねぎ にんじん セロリー トマトビュレ コーン カリフラワー	こめ むぎ じゃがいも マカロニ		639 20.8 17.4 2.2	4	

☆200mlの牛乳が毎日です ☆〇…清原地域学校園統一献立
(目標値 エネルギー650Kcal たんぱく質26g 脂質18.1g)

☆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。