



きょう 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 0回

ひづけ 日付	ようび 曜日	こん 献	だて 立	めい 名	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal) タンパク(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	魚	卵	野菜		
3	(月)	ミートソーススパゲティ 牛乳 フルーツポンチ			豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト トマトピューレ	スパゲティ サラダ油 小麦粉 マーガリン さとう ゼリー				705 27.5 19.3 1.8	6
4	(火)	麦入りご飯 焼き魚 牛乳 さっぱりあえ けんちんうどん			牛乳 さば のり 豚肉 なると	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう	米 麦 うどん こんにやく サラダ油 さといも				713 31.1 17.8 3.7	5
5	(水)	麦入りご飯 牛乳 ぎょうざ ナムル かんぴょうみそ汁 いちご			牛乳 餃子 とうふ わかめ みそ	にら もやし にんじん かんぴょう たまねぎ いちご	米 麦 サラダ油 ごま油				644 21.4 18.4 2.1	4
6	(木)	揚げパン 牛乳 ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮			ミルクココア 牛乳 ウインナー わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ もやし	コッペパン サラダ油 さとう じゃがいも				654 21.1 25.2 2.5	6
7	(金)	赤飯 牛乳 鶏肉の香味焼き からしあえ しもつかれ			牛乳 鶏肉 さけ 大豆 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	米 小豆 ごま塩				587 35.4 13.5 2.1	5
10	(月)	とうきびごはん 豚肉と豆のトマト煮 ゆで野菜 牛乳			牛乳 豚肉 ベーコン 豆	コーン おろしニンニク にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん	米 麦 マーガリン さとう サラダ油				651 25.4 18.5 1.7	4
12	(水)	麦入りごはん 牛乳 鶏のゴマみそ焼き おひたし 切り干し大根の煮付け			牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ かつお節	こまつな もやし にんじん 切干だいこん	米 麦 さとう ごま サラダ油				666 24.2 21.2 2.1	6
13	(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			牛乳 鶏肉 えび ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ	食パン マーガリン グラニュー糖 マカロニ				599 26.8 22.1 2.7	5
14	(金)	ポークカレー 牛乳 アーモンドあえ チョコクレープ			豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう もやし コーン	米 麦 サラダ油 じゃがいも アーモンド クレープ				700 20.9 20.6 2.1	4
17	(月)	麦入りごはん 牛乳 生揚げと豚肉の豆板醤いため はくさいスープ			牛乳 豚肉 なまあげ	しょうが さやいんげん ねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう 春雨				615 24 20.1 1.7	6



きゅう しよく 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 0回

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) タンパク(g) しじつ(g) 塩分(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		
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロみそマヨ焼き 磯辺あえ 五目きんぴら	牛乳 モロ みそ のり さつま揚げ 豚肉	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん	米 麦 トレッシング こんにやく サラダ油 さとう	658 30.2 17.6 2.5	5
19 (水)	セルフかき揚げ丼 牛乳 ごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ だいこん	米 麦 サラダ油 さとう すりごま	637 17.6 19.9 2.4	4
20 (木)	ピザトースト 牛乳 ポークポトフ ブロッコリーサラダ	ソフトサラミ チーズ 牛乳 豚肉	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 枝豆 コーン ほうれんそう	食パン じゃがいも	684 30.6 24.7 2.4	6
21 (金)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ ホイールキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	牛乳 豚肉 とうふ わかめ たまご	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ しいたけ にんじん	米 麦 サラダ油 小麦粉	662 20.9 22.8 2	5
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛 焼き 里芋の中華煮 ゴマ酢あえ	牛乳 さば 豚肉	にんにく にんじん しょうが ほうれんそう もやし	米 麦 さとう ごま油 さといも こんにやく サラダ油 しらたき白	663 29.1 19.7 2.3	4
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 いかのからあげ 華風サラダ 大根スープ	牛乳 いか 鶏肉	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	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう 春雨 ごま	660 26.4 18.7 2.2	6
27 (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 ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 県産ヨーグルト	アップルチップ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ カリフラワー	コッペパン じゃがいも ドレッシング	666 26.3 18.9 2.4	5
28 (金)	豚丼 牛乳 五目厚焼卵 おひたし	豚肉 牛乳 たまご	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし	米 麦 しらたき サラダ油 さとう	644 26.2 18.7 1.9	4

☆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)