



きゅう しょく こん だて ひょう
給食献立表

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 14回
米飯給食実施回数 10回
米粉パン使用回数 0回

今月の給食目標「なんでも食べよう！」

ひつけ 日付 曜日	こん だて めい 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 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のえる きいろのしょくひん エネルギーになる			エネルギー (kcal) タンパク(g) しじつ(g)	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のえる	きいろのしょくひん エネルギーになる		
1 月	五穀ごはんの夏野菜カレー フルーツポンチ	鶏肉	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ にんにく トマト みかん パイン 桃	米 雑穀 油 ルウ 砂糖	700 18.8 17.0	6
2 火	玄米ごはん モロの和風マリネ おひたし なすの味噌汁	モロ かつお節 味噌	たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん なす いんげん	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ	587 25.2 13.3	5
3 水	キムタクごはん 春雨サラダ 餃子スープ	豚肉	しょうが にんじん 白菜 だいこん にら ねぎ たまねぎ ほうれん草 ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉	600 19.9 16.7	4
4 木	パン お魚ソーセージフライ レタス サマーシチュー アセロラゼリー	魚肉ソーセージ 鶏肉	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく アセロラ	パン パン粉 油 ジャガイモ 砂糖	674 24.9 21.9	6
5 金	五目ちらし セタ汁 あまがわの川ゼリー	油揚げ 鶏肉 枝豆 卵 なると	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう 小松菜	米 麦 砂糖 こんにゃく そうめん 油	686 26.4 18.0	5
8 月	鶏そぼろ丼 野菜の中華和え にらの味噌汁	鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり にら	米 麦 砂糖	610 30.1 14.4	4
9 火	麦入りごはん 焼き魚 にんにく醤油和え 五目きんぴら	赤魚 さつま揚げ 豚肉	もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう だいこん	米 麦 ごま油 こんにゃく 砂糖	612 24.4 16.7	6
10 水	麦入りごはん 春巻き ナムル 麻婆野菜炒め	豚肉 味噌	たまねぎ たけのこ ほうれん草 にんじん もやし キャベツ いんげん にんにく	米 麦 小麦粉 油 ごま油	677 23.3 22.2	5



給食献立表

今月の給食目標「なんでも食べよう！」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 14回
米飯給食実施回数 10回
米粉パン使用回数 0回

ひつけ 日付 曜日	こん だて めい 献立名	おもなざいりょう あかいろのしよくひん みどりいろのしよくひん きいろのしよくひん			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		
11 木	コッペパン いちごジャム 鶏肉ラタトゥイユ ポテトチーズ煮	鶏肉 チーズ	いちご なす ズッキーニ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト	パン 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン	626 31.9 17.3	4
12 金	ハヤシライス こんにゃくサラダ	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン	米 麦 油 こんにゃく ドレッシング	623 21.8 16.2	6
15 月	海 の 日					
16 火	麦入りごはん 白身魚の漬込み ゆで野菜 トマトカレー煮	ミナミカマス 豚肉 さつま揚げ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ドレッシング ルウ	668 27.2 17.1	5
17 水	十六穀ごはん 餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	鶏肉 かまぼこ 豚肉 かつお節	きゅうり もやし にんじん だいこん 小松菜 ねぎ マスカット	米 雑穀 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	640 20.0 17.2	4
18 木	ドライカレーサンド チョレギサラダ ヨーグルト	豚肉 のり ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ ほうれん草	パン 砂糖 ドレッシング	665 27.2 21.5	6
19 金	トマトソーススパゲティ コーンサラダ	豚肉 豚肉 粉チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	スパゲティ 油 ドレッシング 砂糖	598 22.0 19.4	5

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆200mlの牛乳が毎日です。

☆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。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

☆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。

(目標値 エネルギー650Kcal たんぱく質26g 脂質18.1g)



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「なんでも食べよう！」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数 14回
米飯給食実施回数 10回
米粉パン使用回数 0回

ひつけ 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)	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			