



きゅう
給

しよく
食

こん
献

だて
立

よ
予

てい
定

ひょう
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 0回

県産小麦使用回数 5回

ひづけ 日付 曜日	こん だて めい 献 立 名				エネルギー (kcal) タンパク(g) しつ(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		
1 火	むぎい 麦入りごはん さばの味噌煮 おひたし 吉野汁 のり佃煮	さば 味噌 鶏肉 のり	ほうれん草 にんじん もやし だいこん こまつな	米 麦 里芋 片栗粉	606 25.8 14.7	5
2 水	まいたけごはん 厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ	油揚げ 枝豆 卵 鶏肉	まいたけ ごぼう にんじん もやし にら	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま	604 26.3 17.7	4
3 木	はちみつパン いかとじゃがいもの揚げ煮 ほうれん草と豆腐のスープ	いか 豆腐 鶏肉	ほうれん草 にんじん もやし	パン はちみつ 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	694 26.7 20.3	6
4 金	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 マッシュルーム トマト キャベツ コーン ブロッコリー	米 麦 油 ドレッシング ルウ	589 27.8 13.9	5
7 月	むぎい 麦入りごはん とりにく だいず みそいた 鶏肉と大豆の味噌炒め ワンタンスープ	鶏肉 大豆 味噌 豚肉	しいたけ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし こまつな ねぎ	米 麦 油 砂糖 ワンタン	696 20.5 21.0	4
8 火	むぎい 麦入りごはん いわしの梅煮 こまつな 小松菜のにびたし 卵入り味噌汁	いわし 油揚げ 卵 味噌	こまつな ねぎ にんじん ほうれん草	米 麦	585 27.6 14.6	6
9 水	むぎい 麦入りごはん 鶏の漬け込み焼き ごま酢和え だいこん 大根とこんにゃくの炒め煮	鶏肉 味噌 豚肉	しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん きぬさや	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく	644 20.5 19.9	5
10 木	パン いちごジャム コーンシチュー ゆで野菜 ブルーベリーゼリー	豚肉 牛乳	いちご たまねぎ コーン ほうれん草 もやし にんじん ブルーベリー	コッペパン じゃがいも ドレッシング 砂糖	686 25.3 18.8	4
11 金	くり 栗おこわ いかの松笠焼き さっぱり和え 味噌けんちん汁	いか のり 豆腐 味噌	くり こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう	米 小豆 こんにゃく 里芋	572 27.9 11.9	6
学 期 間 休 業						
17 木	パン やきそば 豚肉の焼売 ナムル	豚肉 いか のり 豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう ほうれん草 もやし	コッペパン めん 油 こんにゃく 里芋 ごま ごま油	625 25.7 24.7	5
18 金	むぎい 麦入りごはん 焼きししゃも なまあげ 生揚げの辛味炒め おひたし	ししゃも なまあげ 豚肉	えのき にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ もやし	米 麦 油 ごま油 片栗粉	670 29.7 24.4	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 0回

県産小麦使用回数 5回

日付 曜日	献立名	食材	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
21 月	ミートソーススパゲティ ゆで野菜	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 ほうれん草	607 23.1 1801	6	
22 火	麦入りごはん モロの和風マリネ 豚肉と切干大根の炒め物 ごまあえ	モロ 豚肉 たまねぎ にんにく にんじん 切干大根 いんげん キャベツ こまつな	614 25.4 16.1	5	
23 水	麦入りごはん 焼き餃子 もやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 おはなし給食 「やきぎょうざ」	363 23.8 18.7	4	
24 木	ぶどうパン 鶏のケチャップ和え ブロッコリーサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 レーズン コーン キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし こまつな	718 24.2 28.6	6	
25 金	麦入りごはん プルコギ風炒め 豆腐のかきたま汁	豚肉 豆腐 卵 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	633 25.4 19.5	5	
28 月	チキンカレー こんにゃくサラダ	鶏肉 たまねぎ にんじん キャベツ 油 じゃがいも ルウ こんにゃく ドレッシング	648 20.0 17.8	4	
29 火	麦入りごはん 白身魚フライ からしあえ 里芋の中華煮 味付のり (姿勢の日 パッケージ)	ホキ 豚肉 のり こまつな もやし にんじん しょうが にんにく からし	662 24.2 18.0	6	
30 水	麦入りごはん ハンバーグ きのこソース 味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト 油揚げ だいこん しめじ えのき まいたけ ほうれん草 にんじん	682 27.3 21.0	5	
31 木	あげパン オムレツ カリフラワーサラダ かぼちゃのミネストローネ	油 卵 大豆 ブロッコリー カリフラワー キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト	686 25.8 26.4	4	

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