



給食献立予定表

給食回数 : 20回 パン給食 : 3回
 米飯給食 : 16回 米粉パン : 1回

宇都宮市立清原南小学校

日付	こんだてめい		たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	ごはん	おかず		ちからやねつのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる			
1(木)	おぎいりごはん	しろみぎかなのピリからやき ゆでやさい さつじる のりこうみ	554 26.7 11.9	こめ さとう ごま	ごま おぎ ドレス	おぎ ごま ドレス	たら みそ のり	かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう りんご ねぎ にんじん キャベツ アスパラ
2(金)	おぎいりごはん	かぶとハンバーグ てづくりソース みそけんちんじる こどものひゼリー	652 24.9 18.0	こめ あぶら ラード	さとう おぎ ごま	おぎ ごま ごま	ぶたにく みそ	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	だいこん にんじん こまつな ごぼう しょうが にんにく たまねぎ
5(月)	祝日(こどもの日)								
6(火)	祝日(振替休日)								
7(水)	きなこあげパン	じゃがいものそばろに ゆでやさい けんさんヨーグルト	716 25.8 24.9	パン あぶら	さとう じゃがいも	はるさめ ドレス	きなこ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう
8(木)	おぎいりごはん	セルフちゅうかどん たまごとわかめのスープ ミニフィッシュ	596 28.7 14.0	こめ さとう	あぶら でんぶん	おぎ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	いか なると いわし	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース
9(金)	おぎいりごはん	やきぎかな(あじぶんかぼし) もやしのソテー さつまじる ひじき	588 30.5 14.6	こめ さとう	あぶら ごま	おぎ ごま	あじ とりにく みそ	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう ひじき	もやし にら ねぎ にんじん ごぼう だいこん
12(月)	おぎいりごはん	とりにくのからあげ からしあえ ほうれんそうとうふのみそじる	637 29.1 20.5	こめ あぶら	でんぶん ごま	おぎ	とりにく あぶら	あげぎゅうにゅう かつおぶし	もやし にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ
13(火)	おぎいりごはん	ポークしゅうまい ごますあえ いりどうふ	639 27.0 18.5	こめ さとう こめ	しらす あぶら ごま	おぎ ごま	ぶたにく とりにく	とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ
14(水)	コッペパン	セルフハンバーガー ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	590 26.5 20.3	パン あぶら でんぶん	じゃがいも ラード	さとう かたくり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぶたにく	キャベツ トマト グリーンピース にんじん にんにく しょうが たまねぎ
15(木)	おぎいりごはん	ふりかけ おひたし とりにくのだいずのみそいため	649 25.4 22.0	こめ でんぶん	さとう あぶら	おぎ ごま	とりにく みそ	だいず ぎゅうにゅう かつお のり	しいたけ にんじん こまつな たけのこ さやいんげん キャベツ
16(金)	おぎいりごはん	サワらのてりやき ごますあえ のっぺいじる	719 36.1 22.1	こめ さとう	さとう ごま	おぎ ごま	とりにく とりにく	さわら かつおぶし ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほうれんそう えだまめ しょうが キャベツ
19(月)	おぎいりごはん	ぶたにくとみややさいため ごますあえ(かんびょう) はるやさいみそじる	607 27.9 14.7	こめ あぶら	じゃがいも ごま さとう	おぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう	かつおぶし みそ	アスパラ トマト にんじん たまねぎ にんにく かんびょう とうもろこし にら
20(火)	ごこくごはん	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	688 25.7 25.7	こめ こめ	さとう あぶら	ごこく でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう	ローズハム たまご	にんにく ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ
21(水)	ミルクパン	イチゴジャム とりにくとやさいのケチャップあえ かぶりスープ	544 27.5 17.6	パン でんぶん	あぶら さとう	ジャム	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん もやし レモン たまねぎ キャベツ
22(木)	おぎいりごはん	セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	607 19.4 15.5	こめ あぶら	さとう かたくり	おぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう	えだまめ のり たまご	キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ にんじん
23(金)	おぎいりごはん	タラのさいきょうやき ゆでやさい ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	535 22.8 10.2	こめ あぶら しらす	ごま さとう	おぎ ドレス	たら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく こまつな さやいんげん きりぼしだいこん
26(月)	おぎいりごはん	ひきにくとまめのカレー かたぬきチーズ ゆでやさい てづくりドレス(ちゅうか)	676 25.2 21.5	こめ あぶら	ごま あぶら	おぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいふく まめ	にんにく たまねぎ キャベツ トマト にんじん もやし こまつな
27(火)	おぎいりごはん	あじカツ ごますあえ こまつなとあぶらあげのみそじる	601 23.2 18.5	こめ あぶら でんぶん	ごま さとう パン	おぎ ごま	みそ とりにく あぶら	とりにく あぶら あげ あじ	キャベツ もやし こまつな たまねぎ
28(水)	こめこパン	マーレードジャム マカロニとアスパラのクリームに レモンゼリー	621 22.5 18.1	こめ マカロニ みず	あぶら ごま	ジャム はちみつ ドレス	おき とりにく	ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ ほうれんそう レモン
29(木)	おぎいりごはん	キャベツメンチカツ もやしとニラのごますあえ こんさいのみそじる	695 24.3 26.7	こめ あぶら ラード	ごま さとう ごま	おぎ	みそ あぶら とりにく	あぶら あげ かつおぶし	もやし にら キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こまつな
30(金)	おぎいりごはん	ぶたにくのワインやき ゆでやさいじゃがいものみそじる	581 25.4 13.1	こめ さとう	じゃがいも ドレス	おぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう	みそ かつおぶし	パセリ キャベツ わかめ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ

☆ 献立は都合により変更することがあります。
 ☆ 日付けの○印は、清原地域学校圏統一献立を示しています。
 ☆ 食材のマーク(☆や◎)は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。(主に調理済み加工食品になります。)
 ☆ 学校給食食材放射能検査について(※ 検査結果は以下の通りです。)
 4月18日 食品: キャベツ 生産地: 神奈川県三浦市
 【放射性ヨウ素 定量下限値未満(20未満) / 放射性セシウム 定量下限値未満(25未満)】

塩分平均量: 2.2g
 カルシウム平均量: 370mg

