



きゅうしょくこんだてよていひょう 給食献立予定表

給食回数 : 18回 米飯給食 : 13回
パン給食 : 3回 米粉パン : 1回
中華めん : 1回

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ		こ ん だ て め い	1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
				力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をとのえる
1 (月)		むぎいりごはん しゅうまい☆ にらとはるさめのいためもの とろろのちゅうかスープ	590 24 15	こめ おおむぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう パン☆こめ でんぶん☆	とりにく ぶたにく☆ わかめ なると とろろ ぎゅうにゅう	にら にんじん しいたけ しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ☆
2 (火)		むぎいりごはん とりにくのからあげ からしあえ どさんこじる	724 22 27	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも マーガリン とろろこし	とりにく ぶたにく わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく
3 (水)		●うるましこうりゅうこんだて● こくとうきなこあげパン にんじんシリシリ とろろのカラーに シークワーサーゼリー☆	619 24 27	パン あぶら こくとう とろろこし でんぶん さとう☆	きなこ たまご ツナ ぶたにく なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら とろろ たまねぎ こまつな しめじ しょうが シークワーサー
4 (木)		おべんとうの日 (牛乳出ません)				
5 (金)		むぎいりごはん いわしのおかか☆ もやしとニラのごまあえ とんじる	635 25 20	こめ おおむぎ さとう☆ ごま さといも こんにやく あぶら	いわし☆ ぶたにく とろろ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな
8 (月)		むぎいりごはん マーボーどうふ ほうれんそうのナムル	615 23 18	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	とろろ ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ
9 (火)		★みやっこランチ(はくさい)★ むぎいりごはん モロのわふうマリネ ゆでやさしい(しおだれ) いなかじる	641 28 18	こめ おおむぎ でんぶん さとう ドレッシング じゃがいも あぶら こんにやく	モロ とりにく とろろ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう かんぴょう ごぼう ねぎ
10 (水)		66めにようこんだて66 こめこパン ブルーベリージャム☆ プレーンオムレツ☆ ゆでやさしい(たまねぎドレッシング) ミネストローネ	514 21 24	こめこパン さとう☆ ドレッシング じゃがいも パスタ でんぶん☆	たまご☆ ベーコン だいず ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト ブルーベリー☆
11 (木)		むぎいりごはん ぶたにくとだいこんのもの こまつなのごまあえ なつとう	640 21 19	こめ おおむぎ あぶら ざらめ ごま さとう さといも	ぶたにく なつとう ぎゅうにゅう	だいこん にんじん えだまめ ねぎ こまつな にんじん キャベツ
12 (金)		むぎいりごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	621 23 12	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん バイン もも
15 (月)		むぎいりごはん いわしのかばやき いそべあえ よしのじる	677 27 22	こめ おおむぎ でんぶん さとう ごま さといも あぶら	いわし のり きざみあげ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな だいこん
16 (火)		ジャージャーめん かいそうサラダ かたぬきチーズ	534 25 19	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん とろろこし ドレッシング	ぶたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな にんじん
17 (水)		ミルクパン チーズタンドリーチキン ポテチふうこなふきいも イタリアンスープ	528 30 17	ミルクパン じゃがいも ばんこ とろろこし	とりにく ヨーグルト チーズ たまご あおのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう
18 (木)		▲いいはこんだて▲ むぎいりごはん しろうみかかなフライ☆ こまつなとじゃこのいためもの のっぺいじる	635 25 17	こめ おおむぎ さといも こんにやく あぶら ごまあぶら でんぶん パン☆こめ	ステーキ☆ ちりめんじゃこ とりにく とろろ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ
19 (金)		むぎいりごはん とりにくのこうみやき ゆでやさしい(ちゅうか) みそけんちん汁	624 25 20	こめ おおむぎ とろろこし ドレッシング こんにやく さといも あぶら	とりにく とろろ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな
22 (月)		◎どうじこんだて◎ むぎいりごはん セルフかきあげどん☆ しおこんぶあえ まろやかみそじる	650 18 22	こめ おおむぎ かぼちゃ あぶら☆ こんにやく おおむぎ☆	とろろ みそ とうにゅう かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん☆ だいこん ごぼう☆ ねぎ たまねぎ☆ しんじく☆
23 (火)		むぎいりごはん さばのこうしんやき ごまざあえ ちくぜんに	630 26 19	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら さといも ごまあぶら しらす	さば とりにく ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん れんこん
24 (水)		ナン ドライカレー ボイルキャベツ ようふうたまごスープ マスカットゼリー☆	532 27 21	ナン こむぎこ あぶら とろろこし じゃがいも でんぶん さとう☆	ぶたにく とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ セロリー こまつな ぶどう☆
25 (木)		★クリスマスこんだて★ むぎいりごはん もみのきハンバーグ☆ もみのきサラダ やさいスープ クリスマスプリン☆	642 24 18	こめ おおむぎ さとう☆ ドレッシング でんぶん☆	とりにく☆ ぶたにく☆ とうにゅう☆ ぎゅうにゅう	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ☆ にんじん キャベツ もやし こまつな いちご☆

- ☆ 献立は都合により変更することがあります。
- ☆ 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。)

11月19日 食品：にんじん 生産地：栃木県宇都宮市氷室町

【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)】



食塩相当量平均: 1.8g
加減量平均: 345mg