



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	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりよう		
				力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 (月)	MILK	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 とうふのちゅうかスープ	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✿ でんぶん✿	とりにく ぶたにく わかめ なると とうふ ぎゅうにゅう	にら にんじん しいたけ しようが キャベツ ねぎ たまねぎ✿
2 (火)	MILK	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 どうもろこし	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 ようが にんにく
3 (水)	MILK	●うるましごりゅうこんだて● こくどうきなこあげパン にんじんシリシリ とうがんのカレーに シークワーサーゼリー✿	619 24 27	パン あぶら こくどう どうもろこし 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 とうがん たまねぎ こまつな しめじ ようが シークワーザ✿
4 (木)				おべんとうの日 (牛乳出ません)		
5 (金)	MILK	むぎいりごはん いわしのおかかに✿ 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 こんにゃく あぶら	いわし✿ ぶたにく とうふ 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)	MILK	むぎいりごはん マーボーとうふ 	615 23 18	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	とうふ 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)	MILK	★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 こんにゃく	モロ とりにく とうふ 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)	MILK	●めによいこんだて● 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 だいす 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)	MILK	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 なっとう	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 なっとう 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)	MILK	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 パイン もも
15 (月)	MILK	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	しようが ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな だいこん
16 (火)	MILK	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 どうもろこし ドレッシング	ぶたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	しようが 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)	MILK	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 ぱんこ どうもろこし	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 しようが にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう
18 (木)	MILK	▲いいはこんだて▲ むぎいりごはん しろみざかなフライ✿ こまつなじやこのいためもの のっぺいじる	635 25 17	こめ おおむぎ さといも こんにゃく あぶら ごまあぶら でんぶんパンこ✿	スケソウダラ✿ ちりめんじゃこ とりにく とうふ 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)	MILK	むぎいりごはん とりにくのこうみやき ゆでやさい(ちゅううか) みそけんちん汁 	624 25 20	こめ おおむぎ どうもろこし ドレッシング こんにゃく さといも あぶら	とりにく とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	しようが 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)	MILK	◎どうじこんだて◎ むぎいりごはん セルフカキあげどん✿ しおこんぶあえ まろやかみそしる	650 18 22	こめ おおむぎ かぼちゃ あぶら✿ こんにゃく こむぎこ✿	とうふ 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✿ しゅんぎく✿
23 (火)	MILK	むぎいりごはん さばのこうしんやき ごまずあえ 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 しらたき	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)	MILK	ナン ドライカレー ポイルキャベツ 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 どうもろこし 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)	MILK	●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
カリシウム量平均: 345mg