



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 : 21回 パン給食 : 3回
米飯給食 : 17回 麺類 : 1回

宇都宮市立清原南小学校

ひつけ	こ ん だ て め い	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う								
			ちからやねつのもことになる			ちやにくなる			からだのちょうしきとどる		
2 (月)	むぎいりごはん セルフこうや豆腐 さばのみそに☆ いそべあえ	667 27 22.6	こめ あぶら	おおむぎ こんにやく	さとう☆	ぶたにく のり	さば☆ ぎゅうにゅう	こうや豆腐 みそ☆	にんじん いんげん ごぼう	ほうれんそう キャベツ	しいたけ グリーンピース
3 (火)	むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい	684 18.1 19.5	こめ こむぎこ	おおむぎ じゃがいも あぶら	マーガリン	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ ブロッコリー	マッシュルーム パセリ	にんじん トマト
4 (水)	しよくパン ブルーベリージャム☆ にくだんご ゆでやさい キャベツのスープ はとくちのけんこうゼリー☆	615 27 18.4	パン	さとう☆	みずあめ☆	にくだんご どうにゅう☆	ベーコン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ブルーベリー☆	キャベツ たまねぎ	どうもろこし りんご☆
5 (木)	むぎいりごはん とりにくのみそマヨネーズやき しおこんぶあえ ひじきとだまねぎのもの	697 23.5 25.5	こめ あぶら マヨネーズ	おおむぎ ざらめ こんにやく	こまあぶら	とりにく ひじき	だいず さつまあげ	みそ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ	こんぶ にんじん	パセリ きゅうり
6 (金)	むぎいりごはん しろみぎかなのさんみやき ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	604 25.6 15.9	こめ ごま	おおむぎ じゃがいも	さとう	バサ ぎゅうにゅう	かつおぶし みそ	みそ	ねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ	こまつな
9 (月)	むぎいりごはん ポークカレー ゆでやさい かたぬきチーズ☆	644 17.5 18.4	こめ じゃがいも	おおむぎ あぶら		ぶたにく チーズ☆	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	どうもろこし キャベツ	にんじん にんにく
10 (火)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	636 19.6 19.7	こめ	おおむぎ かたくりこ		ぶたにく たまご	とうふ ぎゅうにゅう	のり	たまねぎ こまつな	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ
11 (水)	ガーリックトースト オムレツ☆ ゆでやさい ミネストローネスープ	651 25.1 27.7	パン さとう☆	じゃがいも かたくりこ☆	スパゲッティ	たまご☆ ぎゅうにゅう	だいず ベーコン	ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん	セロリ トマト	どうもろこし たまねぎ
12 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため ゆでやさい トマトとたまごのふんわりスープ	637 26.7 18.9	こめ マーガリン	おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご ベーコン	ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン	ブロッコリー トマト どうもろこし	ねぎ しいたけ
13 (金)	☆けんみんのひこんだて☆ むぎいりごはん モロフライもやしとにらのごまあえ かんぴょうのみそしる けんみんのひゼリー☆	682 27 17.9	こめ こむぎこ あぶら	おおむぎ みずあめ☆ ごま	さとう☆ ばんこ	モロ かつおぶし	たまご ぎゅうにゅう	みそ	もやし にんじん	たまねぎ かんぴょう	にら いちご☆
16 (月)	むぎいりごはん シュマイ☆ きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	649 19.1 16.6	こめ じゃがいも パン粉☆	おおむぎ さとう こむぎこ☆	あぶら しらたき	ぶたにく☆ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きりぼしだいこん しょうが	ほうれんそう えだまめ	にんじん たまねぎ☆
17 (火)	むぎいりごはん ししゃもフライ☆ おひたし なまあげのからみいため	665 26.9 23.2	こめ さとう パン☆	おおむぎ ごまあぶら こむぎこ☆	あぶら かたくりこ	ししゃも☆ とりにく	なまあげ ぎゅうにゅう	けずりぶし みそ	ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ	キャベツ えのきたけ
18 (水)	●宮っ子ランチ(トマト・にんじん)● スパゲッティ ミートソース(てづくり) アスパラとコーンのソテー ミニフィッシュ☆	621 28.5 20.3	スパゲッティ こむぎこ さとう☆	あぶら マーガリン ごま☆	オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いわし☆	にんじん にんにく	グリーンピース トマト	たまねぎ しょうが
19 (木)	▲いいはこんだて▲ むぎいりごはん いかのまつかさやき やさいのにんにくしょうゆあえ とんじる	658 29.9 19.2	こめ さといも	むぎ こんにやく	あぶら ごまあぶら	いか かつおぶし	とうふ みそ	ぶた肉 ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこん	ごぼう こまつな	キャベツ にんにく
20 (金)	むぎいりごはん セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ オレンジ	673 28 23.9	こめ ごまあぶら	むぎ かたくりこ	ごま さとう	ぎゅうにく わかめ	とうふ ぎゅうにゅう	たまご	にんじん もやし	オレンジ ねぎ	こまつな
23 (月)	むぎいりごはん にらまんじゅう☆ だいずもやしのキムチあ え かんこくふうみそしる	596 22.2 18	こめ ごまあぶら あぶら☆	むぎ こむぎこ☆	ごま かたくりこ☆	ぶたにく みそ	かつおぶし ぎゅうにゅう	とうふ とりにく☆	もやし にんじん しょうが☆	ねぎ たまねぎ☆	にら☆ キャベツ☆
24 (火)	むぎいりごはん いわしのかばやき からしあえ ごもくきんぴら	712 23.8 24	こめ かたくりこ こんにやく	むぎ さとう	ごま あぶら	いわし ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ	さつまあげ	ほうれんそう にんじん ごぼう	だいこん ごぼう	キャベツ
25 (水)	ミルクパン りんごジャム☆ あげじゃがいものトマトソースがらめ やさいスープ	617 22.8 18.8	パン みずあめ☆	あぶら じゃがいも	さとう☆	とりにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく もやし	こまつな キャベツ りんご☆	たまねぎ パセリ
26 (木)	わかめごはん ゴーヤーチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー☆	593 20.8 17.7	こめ さとう	むぎ ゼリー	ごまあぶら	わかめ ベーコン	たまご もずく	とうふ ぎゅうにゅう	にがうり たけのこ しいたけ	ねぎ みつば	もやし にんじん
27 (金)	むぎいりごはん じゃこカツ☆ やさいのちゅうかあえ ぐだくさんみそしる	660 21.8 18.5	こめ あぶら☆ かたくりこ☆	むぎ さとう☆ こむぎこ☆	じゃがいも パン☆	ぶたにく みそ	かつおぶし ぎゅうにゅう	わかめ あじ☆	もやし にんじん	ねぎ きくらげ	きゅうり どうもろこし
30 (月)	むぎいりごはん カレーに あつやきたまご☆ ゆでやさい	743 20.4 25.8	こめ じゃがいも	むぎ さとう☆	あぶら☆ かたくりこ☆	ぶたにく たまご☆	さつまあげ たまご☆	ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく	こまつな キャベツ	たまねぎ キャベツ

- ☆ 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。)



食塩相当量平均: 2.0g
カルシウム量平均: 345mg

毎年6月は「食育月間」です。

食育月間では、国や地方公共団体・関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取

