

令和5年12月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 16回(米飯12回/米粉パン0回/県産小麦パン4回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
1(金)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	616
	主菜 さばの味噌煮	こめこ さとう 米粉・砂糖	さば・みそ		さば・だいず	たんぱく質(g)
	副菜 ごま酢あえ	しらたき さとう あがら しらたき・砂糖・油・ごま		ほうれん草・人参・キャベツ	こむぎ 小麦・ごま・だいず	20.5
	副菜 こんにゃくのきんぴら	こんにゃく さとう こんにゃく・油・砂糖・ごま	さつま揚げ	だいこん 大根・人参・ごぼう・いんげん	こむぎ 小麦・ごま・だいず	脂質(g)
						19.5
4(月)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	おとう	にゅう乳	618
	主菜 シューマイ	こ かたくりこ こむぎこ さとう パン粉・片栗粉・小麦粉・砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦	たんぱく質(g)
	副菜 さっぱりあえ		のり 海苔	こまつな 小松菜・キャベツ	こむぎ 小麦・だいず	26.4
	副菜 豚肉と大根の煮物	あがら さとう 油・砂糖	ぶたにく 豚肉・うずらたまご	だいこん 大根・人参・グリーンピース・ねぎ	こむぎ 小麦・たまご・だいず	脂質(g)
						16.6
5(火)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 国本どん(豚肉の甘醤油炒め)	あがら さとう ごま油・砂糖	ぶたにく 豚肉	ねぎ 人参・玉ねぎ・にら・もやし	こむぎ 小麦・ごま・だいず	639
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	副菜 大根の味噌汁		わかめ あがらあ かつお節 みそ	だいこん 大根	だいず 大豆	25.6
						脂質(g)
						21.7
6(水)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	637
	主菜 白身魚の西京焼き		しろみぎかな 白身魚・味噌		だいず 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	ごま		ほうれん草・人参・白菜・もやし	こむぎ 小麦・ごま・だいず	29.4
	副菜 塩肉じゃが	じゃがいも さとう じゃがいも・油・砂糖・しらたき	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・人参・枝豆		脂質(g)
						16.3
7(木)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳			615
	主菜 鶏肉の香味焼き		とりにく 鶏肉		こむぎ 小麦・ごま・だいず	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(かつお節ドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・こまつな	こむぎ 小麦・だいず	20.0
	副菜 けんちん汁	こんにゃく さとう こんにゃく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節	にんにん 人参・ごぼう・こまつな	こむぎ 小麦・だいず	脂質(g)
				だいこん 大根		19.2
8(金)	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ 小麦・にゅう乳	エネルギー(kcal)
	その他 いちごジャム	さとう 砂糖		いちご		672
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 インディアンポテト	じゃが芋 かたくりこ あがら さとう じゃが芋・片栗粉・油・砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・人参・グリーンピース		24.4
	副菜 はくさいスープ	はるさめ さとう 春雨・ごま油	ぶたにく 豚肉	こまつな 小松菜・干し椎茸・菊・白菜・人参	こむぎ 小麦・にゅう乳・ごま・だいず	脂質(g)
						24.8
11(月)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	678
	主菜 いわしのおかか煮		いわし・かつお節		こむぎ 小麦・だいず	たんぱく質(g)
	副菜 磯辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ	こむぎ 小麦・だいず	27.6
	副菜 高野豆腐と野菜の炒め物	かたくりこ あがら さとう 片栗粉・油・砂糖	こうやとうふ 高野豆腐・豚肉	たま 玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース	こむぎ 小麦・にゅう乳・だいず	脂質(g)
						23.3
12(火)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 トマトハヤシライス	こむぎこ 小麦粉・マーガリン	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・人参・しめじ・トマト	こむぎ 小麦・にゅう乳・だいず	674
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(かつお節ドレ)	ドレッシング		人参・キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	こむぎ 小麦・だいず	20.5
	その他 セノビーゼリー	ゼリー	にゅうせいひん 乳製品		にゅう乳	脂質(g)
						18.8
13(水)	主食 ツナトースト	パン			こむぎ 小麦・にゅう乳・だいず	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	625
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー		たんぱく質(g)
	副菜 ミネストローネスープ	じゃが芋 いも じゃが芋・マカロニ	ベーコン・だいず	たま 玉ねぎ・人参・セロリ	こむぎ 小麦・にゅう乳・だいず	29.6
						脂質(g)
						23.7

トマト料理献立



令和5年12月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 16回(米飯12回/米粉パン0回/県産小麦パン4回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	エネルギーのもとになる	おもとに体をつくる	おもとに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価
14(木)	主食 麦入りご飯	せいはいまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	614
	主菜 ハンバーグ	さとう 砂糖	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	たま 玉ねぎ・トマト	だいず 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ほうれん草ときのこソテー	マーガリン		ほうれん草・しめじ・ごぼうもろこし・もやし	だいず 大豆	25.1
	副菜 洋風卵スープ	いも かたくりこ じゃが芋・片栗粉	ベーコン・鶏卵	たま にんじん こまつな 玉ねぎ・人参・小松菜・セロリ	こむぎ 小麦・乳・卵・大豆	脂質(g)
						16.1
15(金)	主食 麦入りご飯	せいはいまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 どんどうけめし(具)	あぶら ごま油・こんにゃく	とうふ あぶらあ 豆腐・油揚げ	にんじん 人参・ごぼう・ねぎ	こむぎ 小麦・ごま・大豆	623
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 道産子汁	じゃがいも・バター	ぶたにく かわめ・味噌 豚肉・わかめ・味噌・かつお節	にんじん もやし・ごぼうもろこし・ねぎ	だいず 大豆	23.4
						脂質(g)
						19.8
18(月)	主食 麦入りご飯	せいはいまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 きつね丼(具)	しらたき・油・砂糖	あぶらあ 油揚げ	たま 玉ねぎ・ねぎ・グリーンピース	こむぎ 小麦・大豆	668
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 なめこの味噌汁		とうふ みそ 豆腐・味噌・かつお節	なめこ・ねぎ	だいず 大豆	23.7
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう 乳	脂質(g)
						22.0
19(火)	お弁当の日					
20(水)	主食 麦入りご飯	せいはいまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	637
	主菜 さわらの朝鮮焼き	あぶら ごま油	さわら		こむぎ 小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			ほうれん草・白菜・もやし	こむぎ 小麦・大豆	28.1
	副菜 ひじきと大豆の炒り煮	さとう あぶら 砂糖・油・こんにゃく	ひじき だいず 大豆・さつま揚げ・油揚げ	にんじん 人参	こむぎ 小麦・大豆	脂質(g)
						20.6
21(木)	主食 クリームボックス	食パン・コンスターチ・マーガリン	ぎゅうにゅうたま 牛乳・生クリーム		こむぎ 小麦・乳・大豆	エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	644
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも あぶら さとう じゃが芋・油・砂糖	ミートボール・ベーコン	にんじん たま 人参・玉ねぎ・グリーンピース	こむぎ 小麦・乳・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		ほうれん草・キャベツ・人参・もやし		23.0
	その他 みかん			みかん		脂質(g)
						25.2
冬至献立 22(金)	主食 麦入りご飯	せいはいまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	633
	主菜 かぼちゃコロッケ	じゃが芋・パン粉・小麦粉・油・砂糖	にゅう けいらん 乳・鶏卵	かぼちゃ	こむぎ 小麦・乳・卵・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 塩こんぶあえ		こんぶ 昆布	キャベツ・かぶ・人参	こむぎ 小麦・大豆	18.3
	副菜 まろやか味噌汁	こんにゃく	あぶらあ みそ 油揚げ・味噌・かつお節・豆乳	だいこん にんじん 大根・人参・ごぼう・ねぎ	だいず 大豆	脂質(g)
						19.4
セレクト給食献立 25(月)	主食 バターロールパン	パン			こむぎ 小麦・乳・卵・大豆	エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	619
	主菜 タンドリーチキンポテト	じゃがいも	とりにく 鶏肉・ヨーグルト		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・もやし	こむぎ 小麦・乳・大豆	27.9
	その他 チョコケーキ	さとう こむぎこ 砂糖・小麦粉	乳製品・卵黄		こむぎ 小麦・乳・卵・大豆	脂質(g)
	その他 いちごケーキ	さとう こむぎこ 砂糖・小麦粉	乳製品・卵黄	いちご	こむぎ 小麦・乳・卵・大豆	23.7
	その他 クリスマスデザート	さとう 砂糖	豆乳	いちご	だいず 大豆	

都合により献立が変更になる場合があります。
※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満
(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)

今月の平均はエネルギー638kcal、たんぱく質24.5g、脂質20.6g、塩分1.9gになります。

