



がつ
12月の

きゅうしよく こんだて よてい ひょう
給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひつけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ ちょうし どのの しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
1 (月)	麦入りごはん			こめ おぎ	592 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.5 g
	とり肉の香味焼き	とりにく	しょうが にんにく	あぶら	19.7 g
	からしあえ		もやし はくさい こまつな		1.8 g
	みそけんちん汁	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも あぶら	
2 (火)	揚げパン			ツイストパン あぶら さとう ココア	729 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	とりにく ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん グリンピース	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	23.9 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん バイナッブル りんご ぶどう	さとう	2.1 g
3 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	603 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.5 g
	いわしのおかか煮	いわし		さとう でんぶん	20.4 g
	もやしとニラのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	2.0 g
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	じゃがいも あぶら	
4 (木)	麦入りごはん			こめ おぎ	648 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.0 g
	春巻		キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ	はるさめ さとう あぶら こびぎこ でんぶん	21.6 g
	ナムル		こまつな もやし にんじん	ごまあぶら	1.6 g
	麻婆豆腐	とうふ みそ だいたミート	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ	あぶら でんぶん ごまあぶら	
5 (金)	麦入りごはん			こめ おぎ	611 kcal
	セルフツナそばろ丼	まぐろ	にんじん しょうが グリンピース	あぶら さとう	25.3 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			16.9 g
	かぶとじゃがいものあられ汁	あぶらあげ	かぶ にんじん こまつな	じゃがいも でんぶん	2.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
8 (月)	麦入りごはん			こめ おぎ	612 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.2 g
	白身魚フライ	すけそうだら だいたこ		パンこ でんぶん あぶら	19.0 g
	さっぱりあえ	のり	こまつな もやし	ごまあぶら	1.9 g
	にら卵汁	たまご とうふ みそ	にら だいこん		
9 (火)	コッペパン			コッペパン	607 kcal
	セルフホットドック	ウインナー		さとう	24.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.3 g
	ボイルキャベツ		キャベツ		2.2 g
	コーンチャウダー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも マーガリン こびぎこ	
10 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	590 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.6 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう ごまあぶら	17.9 g
	ごま酢あえ		こまつな もやし にんじん しらたき	さとう ごま	2.3 g
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく だいこん にもの	だいこん にんじん グリンピース しょうが	あぶら さとう	
11 (木)	麦入りごはん			こめ おぎ	678 kcal
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	あぶら じゃがいも カレールウ	23.7 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			22.4 g
	こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく もやし とうもろこし	しおちゅうかドレッシング	2.0 g
	りんご		りんご		
12 (金)	麦入りごはん			こめ おぎ	622 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.3 g
	ぎょうざパーク	ぶたにく チーズ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	ごまあぶら でんぶん こびぎこ	21.4 g
	もやしのソテー		もやし チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら	2.2 g
	はくさいスープ	ぶたにく	こまつな たけのこ はくさい にんじん	はるさめ ごまあぶら	

ひつけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ ちょうし どなめ しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
15 (月)	麦入りごはん			こめ おぎ	605 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			22.5 g
	ししゃもフライ	カラフトシシャモ		パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	19.8 g
	春雨サラダ		にんじん にら もやし	はるさめ ごまあぶら	2.1 g
16 (火)	さつま汁	とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう ながねぎ だいこん		
	ナン			ナン	587 kcal
	キーマカレー	だいずミート ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	あぶら カレールウ	27.6 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			18.9 g
17 (水)	小松菜ともやしのサラダ		もやし にんじん こまつな	あおじそドレッシング	2.1 g
	みかん		みかん		
	麦入りごはん	みやっこ ランチ		こめ おぎ	593 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4 g
18 (木)	あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう	17.9 g
	のっぺい汁	ぶたにく とうふ	こんにやく にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	じゃがいも でんぷん	2.2 g
	ふりかけ(のり)	かつおぶし のり		さとう でんぷん	
	麦入りごはん			こめ おぎ	650 kcal
19 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら でんぷん さとう	18.4 g
	塩こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい もやし にんじん		1.6 g
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しらたき	じゃがいも あぶら さとう	
20 (土)	麦入りごはん			こめ おぎ	614 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.1 g
	揚げしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	20.3 g
	にらと春雨の炒め物	だいずミート	にら にんじん もやし しょうが	はるさめ あぶら さとう	2.0 g
21 (日)	豆腐の中華スープ	たまご とうふ わかめ	たまねぎ	でんぷん ごまあぶら	
	麦入りごはん	とうじ こんだて		こめ おぎ	669 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4 g
	さわらとかぼちゃの天ぷら	さわら あおのり	かぼちゃ	こむぎこ でんぷん あぶら	23.4 g
22 (月)	大根おろし		だいこん		1.8 g
	田舎汁	とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こんにやく こまつな	じゃがいも あぶら	
	食パン いちごジャム			しよくパン いちごジャム	602 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.8 g
23 (火)	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく		21.5 g
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		ブロッコリー カリフラワー にんじん	コールスロッドレッシング	2.2 g
	わんたんスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし こまつな	こむぎこ	
	麦入りごはん			こめ おぎ	631 kcal
24 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g
	厚焼卵	たまご		さとう でんぷん あぶら	21.7 g
	磯辺あえ	のり	こまつな もやし		1.9 g
	高野豆腐と野菜の炒め物	こうやどうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース	でんぷん あぶら さとう	
25 (木)	スパゲティ	クリスマス こんだて	パセリ	スパゲティ あぶら	660 kcal
	ツナクリームソース	まぐろ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	あぶら こむぎこ マーガリン	25.7 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.7 g
	ブロッコリーとじゃがいものサラダ		にんじん ブロッコリー	じゃがいも コーンクリームドレッシング	1.9 g
26 (金)	クリスマスデザート	とうにゅう	いちご	さとう でんぷん あぶら	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 19回(米飯14回 宇都宮市産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

きゅうしきくひょう 給食目標
さむ ま 寒さに負けない食事をしよう
きゅうしきくひょう 給食食材の放射性物質検査結果
めいほ しょう か 明保小で11月4日の給食用食材である「栃木県宇都宮市産 小松菜」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

しょうがくせい(中学年)一食当たりの摂取基準	こんげつ へいきん 今月の平均
エネルギー	650kcal 626 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g 25.9 g
脂質	14.4g~21.6g 20.7 g
塩分	2.0g 2.0 g