



きゅうしょくこんだてよいひょう

12月給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日/曜日	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	
1 (月)	あおな ぎゅうにゅう けんちんじつ 鶏肉とれんこんのみそ炒め がっこうでつくたれんこんがでます	ぎゅうにゅう どうふ みそ かつおだし とりにく	だいこん れんこん しいたけ にんじん いんげん ごぼう こまつな たけのこ ねぎ	こめ かたくりこ さといも さとう こんにやく サラダあぶら	694 26.1 23.2
2 (火)	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう やさい 手作りスイートポテト 2ねんせいがいしゅうかくしたさつまいもです	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう バター たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトソース もやし キャベツ かぶ セロリ	スパゲティー さとう サラダ油 さつまいも こむぎこ	618 22.9 17.2
3 (水)	むぎい ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 にしんの照り焼き ゆで野菜 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく にしん	ほうれんそう もやし にんじん えだまめ にんにく	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう サラダあぶら	643 23 16.8
4 (木)	フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう やさい ミートボールと野菜のカレー煮 おはなしきゅうしょく 「パンどうぼうとれんこんがめん」ミートボール	なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	みかん おうとう たまねぎ もやし キャベツ	パン じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら	682 22.2 23.1
5 (金)	むぎい ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ごま酢あえ みそ 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおだし	ごぼう キャベツ だいこん はくさい	こめ かたくりこ すりごま さとう しらたき サラダあぶら	679 25 22.5
8 (月)	むぎい ぎゅうにゅう ひき肉の豆のカレー ゆで野菜 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく エジプトまめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー	こめ ゼリー サラダあぶら むぎ じゃがいも	690 24.6 21
9 (火)	むぎい ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん にも 麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 味噌汁 納豆	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ かうおだし なっとう	だいこん グリーンピース しょうが たまねぎ わかめ	こめ さといも サラダあぶら さとう むぎ	656 28.4 18.8
10 (水)	しよく やさい 食パン チョコクリーム ぎゅうにゅう ゆで野菜 コーンチャウダー パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ ほうれんそう もやし キャベツ バナナ	しよくパン マーガリン じゃがいも こむぎこ チョコクリーム	764 22.9 21.3
11 (木)	むぎい ぎゅうにゅう はるま 麦入りごはん 牛乳 春巻き マーボー春雨 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく はるさめ どうふ	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ ごま はるさめ ごまあぶら サラダあぶら	692 19.3 22.9
12 (金)	おべんどうの日 (きゅうしきがつこうえんどういつ 鬼怒地域学校園統一)				
15 (月)	ぎゅうにゅう やさい ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん カリフラワー キャベツ ブロッコリー パセリ	こめ ウエハース サラダあぶら こむぎこ むぎ	625 21 20
16 (火)	むぎい ぎゅうにゅう はるま 麦入りごはん 牛乳 ハムカツ おひたし いな かじり 田舎汁	ぎゅうにゅう ポークハム たまご とりにく どうふ かつおだし みそ	ほうれんそう にんじん かんぴょう ごぼう こまつな	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま じゃがいも こんにやく	681 26.6 21.9
17 (水)	ちゅうか ぎゅうにゅう こんさい みそしる 中華おこわ 牛乳 根菜の味噌汁 あ ざかな やさい わふう 揚げ魚と野菜の和風あえ 宮っコランチ	ぶたにく ぎゅうにゅう たら どうふ みそ かつおぶし	にんじん たけのこ にんにく たまねぎ だいこん	こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	627 26.9 19.9
18 (木)	ぎゅうにゅう シュガートースト 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜 はくさいとあさりの春雨スープ	ぎゅうにゅう あさり トマトオムレツ	キャベツ にんじん はくさい ねぎ こまつな コーン	しよくパン はるさめ グラニューとう マーガリン	637 21.3 23.1
19 (金)	ぶたどん ぎゅうにゅう だいこん 豚丼 牛乳 大根スープ とちぎけんさん 栃木県産ヨーグルト	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん セロリ	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら	652 23.1 17.9
22 (月)	むぎい ぎゅうにゅう 麦入りごはん ぶりかけ 牛乳 おひたし こんさい 根菜のすまし汁 かぼちゃコロッケ とうじこんだて	ぎゅうにゅう かつおだし	キャベツ ごぼう だいこん はくさい	こめ こんにやく かたくりこ コロッケ サラダあぶら	619 16.6 16.5
23 (火)	むぎい ぎゅうにゅう 麦入りごはん 牛乳 ごまあえ いわしのおかか煮 豚汁	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく かつおぶし みそ いわし	もやし にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく サラダあぶら	655 28.4 20.5
24 (水)	ぎゅうにゅう スパゲッティクリームソース 牛乳 ゆで野菜	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ パセリ きゅうり コーン	スパゲティー こむぎこ サラダ油 マーガリン オリーブゆ	622 21.7 24.2
25 (木)	ぎゅうにゅう やさい カレーピラフ フライドチキン 牛乳 ゆで野菜 ミネストローネ セレクトケーキ クリスマスこんだて	バター とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー コーン にんじん トマトソース	こめ むぎ かたくりこ スパゲティ じゃがいも サラダあぶら	730 28.7 25.1

☆太字は平石地区で収穫された食材です。
 ☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。
 ☆材料等の都合により献立が変更する場合があります。
 ☆米は宇都宮産、パンは栃木県産小麦を使用しています。

<12月の給食目標>
 しょうさい しょうくぶんか かんが
 「食材や食文化について考えよう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
12月平均栄養量	664	24.0	20.8
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1



12月給食献立予定表

きゅうしょくこんだてよていひょう



宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g 塩分 g
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子 ^{ちやうし} をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	

