



きゅうしょくこんだてよていひょう



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
		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	Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
1 (金)	小麦入りごはん 鶏肉とれんこんの甘酢炒め 牛乳 沢煮椀 はちみつレモンゼリー	牛乳 ミートボール	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン だいこん しいたけ たけのこ さやえんどう	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 さとう ゼリー	692 21.5 19.1 2.1
4 (月)	野菜かきあげ丼 牛乳 きのこと汁 野菜のにんにく 醤油あえ	牛乳 とうふ とうふ ぶた肉 かつおだし	だいずもやし キャベツ にんじん にんにく だいこん しめじ まいたけ しいたけ	こめ むぎ サラダ油 しらたき さといも ごま油	700 19.9 25.3 5.1
5 (火)	小麦入りごはん ふりかけ 牛乳 おでん 春雨とにらの炒め物 みかん	牛乳 ちくわ さつまあげ ぶた肉 うずら卵 かつおぶし	にんじん だいこん しょうが にら しいたけ しょうが みかん	こめ むぎ こんにゃく さといも はるさめ サラダ油 さとう	658 27.6 16.7 4.9
6 (水)	小麦入りごはん 牛乳 あじの和風マリネ こんにゃくサラダ 味噌汁	牛乳 みそ かいそう とうふ かつおだし あじ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ キャベツ だいこん	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 さとう こんにゃく	689 26.9 22.7 3.4
7 (木)	小麦入りごはん 牛乳 ハムカツ おひたし なめこの味噌汁	牛乳 ハム みそ けずり節 とうふ かつおぶし	ほうれんそう なめこ もやし にんじん ねぎ はくさい	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま	617 25.6 16.7 3.8
8 (金)	肉まん 牛乳 野菜みそラーメン ナムル ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶた肉	もやし にんじん キャベツ コーン しいたけ にんにく ねぎ ほうれんそう	肉まん サラダ油 ラーメン ごま油 ごま	624 25.5 20 4.0
11 (月)	ガパオライス 牛乳 フォーのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんにく たまねぎ ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ にんじん	こめ むぎ サラダ油 フォー むぎ	612 24.4 17.5 2.5
12 (火)	中華おこわ 牛乳 味噌汁 揚げ鶏と野菜の和風あえ	ぶた肉 牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ かつおだし みそ とうふ	にんじん しいたけ しょうが たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン だいこん	こめ さとう ごま油 ごま かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	654 28.3 22 4.1
13 (水)	小麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 塩昆布あえ 筑前煮	牛乳 うずら卵 塩こんぶ いわし とり肉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ たけのこ きぬさや はくさい	こめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく	610 25.1 17.8 4.3
14 (木)	メロンパン風トースト 牛乳 ゆで野菜 ハンガリアシチュー	牛乳 たまご ミートボール	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ フロッキー コーン	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 サラダ油 セリー さとう	631 23 22 5.5
15 (金)	スパゲッティクリームソース 牛乳 ゆで野菜 いちごゼリー	牛乳 ベーコン 生クリーム とり肉	たまねぎ にんじん にんじん えのき キャベツ カリフラワー フロッキー	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 セリー マーガリン オリーブ油	637 23.6 19.5 6.8
18 (月)	ハヤシライス 牛乳 大根サラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 バター	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ オレンジ	こめ むぎ ごま サラダ油 バター 小麦粉	634 20.4 18.7 3.7
19 (火)	小麦入りごはん 牛乳 味噌汁 豚肉と大根の煮物 納豆	牛乳 うずら卵 とうふ わかめ みそ かつおだし なっとう	にんじん にんじん グリーンピース ねぎ しょうが はくさい たまねぎ	こめ むぎ サラダ油 むぎ さとう	629 28.2 17.8 5.5
20 (水)	小麦入りごはん 牛乳 にんじんしりしり 肉だんご わかめスープ	牛乳 たまご わかめ にくだんご	にんじん えのき ねぎ もやし はくさい	こめ むぎ ごま油 さとう サラダ油 はるさめ ごま	601 21.2 18.2 3.7
21 (木)	小麦入りごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ おひたし(ゆず風味) かぼちゃの味噌汁	牛乳 みそ あぶらあげ かつおぶし きびなご	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな ゆず はくさい	こめ むぎ かたくり粉 むぎ サラダ油	610 21.5 15.3 4.9
22 (金)	カレーピラフ 牛乳 チキン ゆで野菜 ミネストローネ クリスマスケーキ	ウインナー パター 牛乳 ベーコン たまご とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム フロッキー コーン セロリ トマト	こめ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ ケーキ	758 31.9 29.2 5.0
25 (月)	小麦入りごはん 牛乳 トマト豚汁 メンチカツ 春雨サラダ	牛乳 メンチカツ ぶた肉 みそ とうふ かつおぶし	にんじん きゅうり もやし トマト だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま ごま油 じゃがいも	748 28 19.1 4.4

☆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。
 ☆材料等の都合の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＞
 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	651	24.7	19.7
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1



きゅうしょくこんだてよていひょう



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 塩分 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 ぎいろのしょくひん	

