



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

4月給食献立予定表

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	
8 (月)	二色丼 牛乳 茎わかめのスープ レモンゼリー	たまご とり肉 牛乳 ぶた肉 くきわかめ	グリーンピース しょうが キャベツ にんじん たけのこ えだまめ もやし	こめ むぎ サラダ油 ゼリー ごま油 さとう	692 28.7 20.6
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にら	こめ むぎ ごま油 ごま サラダ油 さとう	685 26 22.9
10 (水)	朝焼きパン ジャム 牛乳 粉ふきいも タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 ヨーグルト とり肉 ベーコン	にんにく しょうが パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ セロリ	パン じゃがいも ジャム	619 30.3 16.1
11 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソース ゆで野菜 キャベツの中華風スープ	牛乳 たまご いか ハム	にんにく しょうが ねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん キャベツ チンゲン菜	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 ごま油 さとう	633 25.8 18.4
12 (金)	昆布と枝豆の炊き込みごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 豚肉と野菜のうま煮 オレンジ	大豆 牛乳 こんぶ 青のり ツナ ぶた肉 ちくわ たまご	だいこん ごぼう にんじん しょうが たまねぎ オレンジ しいたけ いんげん	こめ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 さとう	719 28.2 20.8
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 いちごゼリー	牛乳 粉チーズ ぶた肉	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ もやし コーン アスパラ	こめ むぎ サラダ油 むぎ じゃがいも	721 19.3 23
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 豚汁	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく さといも サラダ油	725 29.5 14.6
17 (水)	ツナトースト 牛乳 ゆでやさい ミートボールと野菜のカレー煮 ヨーグルト	ツナ 牛乳 ヨーグルト ヨーグルト 牛乳 ミートボール	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ カリフラワー きゅうり	食パン サラダ油 じゃがいも さとう マーガリン	723 32.2 24.4
18 (木)	スパゲティーチキントマトソース 牛乳 ゆで野菜 セノビーゼリー	とり肉 粉チーズ ウィンナー 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト グリーンピース	スパゲティー ゼリー サラダ油	645 21.1 20.1
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロの甘辛だれ 塩こんぶあえ 豆腐あげの炒め物	牛乳 塩こんぶ モロ なまあげ	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ しょうが	こめ サラダ油 かたくりこ さとう むぎ	668 26.2 19.6
22 (月)	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 ゆで野菜 メンチカツ わかめスープ	牛乳 わかめ メンチカツ	キャベツ もやし にんじん とうな えのき はくさい ねぎ	こめ むぎ はるさめ ごま コロッケ サラダ油	613 16 17.3
23 (火)	たけのこごはん いわしのおかか煮 ごまあえ 味噌汁	あぶらあげ とり肉 牛乳 とうふ かつおぶし みそ いわし わかめ	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さとう すりごま むぎ	608 32.2 20.4
24 (水)	セルフハムカツサンド 牛乳 ビーンズスープ ガトーショコラ	ハム ベーコン 牛乳 ひよこ豆 ウィンナー いんげん豆	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう サラダ油	657 25.8 22.4
25 (木)	麦入りごはん 牛乳 ゆで野菜 鶏肉の味噌チーズ焼き 沢煮椀	牛乳 チーズ みそ とうふ ぶた肉 とり肉	レモン トマト パセリ キャベツ にんじん たけのこ コーン アスパラ だいこん ごぼう	こめ むぎ マヨネーズ	640 31 19.7
26 (金)	麦入りごはん 牛乳 ポークチョップ キャベツとじゃがいものソテー 味噌汁	牛乳 ぶた肉 ベーコン なまあげ わかめ かつおぶし みそ	たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ パセリ	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 マーガリン	670 26.5 20
30 (火)	かきあげ丼 牛乳 根菜と鶏団子の味噌汁 みかんいっぱいゼリー	牛乳 みそ とりだんご	きゅうり だいずもやし にんじん だいこん たまねぎ みかん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 しらたき さとう こんにゃく ゼリー	772 21.4 25.8

☆太字は平石地区で収穫された野菜です。

☆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、パンは全て宇都宮産を使用しています。

<4月の給食目標>

きゅうしょく じゅんび
「給食の準備をしっかりとろう」

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
4月平均米量	674	26.3	20.3
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1