



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 さいのしょくひん	
2 (月)	スパゲティーチキントマトソース コーンサラダ トマトきゅうしょく	とり肉 チーズ 牛乳 ウィンナー	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース	スパゲティー サラダ油	611 21.5 20.2
3 (火)	麦入りごはん 肉だんご キャベツの中華風スープ	牛乳 ぶた肉 肉だんご たまご	にら にんじん しょうが もやし	こめ はるさめ サラダ油 ごま油	640 25.4 21
4 (水)	ナン キーマカレー 栃木県産ヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト ヨーグ バター	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん セロリ トマト だいこん	614 24.9 21.7
5 (木)	麦入りごはん チキンチキンれんこん みそ汁 かっこうでつくった れんこんが出来ます	牛乳 あぶらあげ とり肉 かつおぶし	れんこん にんじん コーン かぶ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	706 25.9 22.3
6 (金)	麦入りごはん おひたし 生あげと大根の味噌汁	牛乳 なまあげ みそ あじ	はくさい にんじん たまねぎ だいこん	こめ サラダ油 むぎ ごま	644 26 20.3
9 (月)	セルフ野菜かきあげ丼 ごま酢あえ 吉野汁	牛乳 あぶらあげ とり肉 かつおだし	キャベツ にんじん こまつな だいこん	だいずもやし こめ サラダ油 さとう すりごま	681 18.8 23.2
10 (火)	麦入りごはん ナムル マーボー春雨	牛乳 ぶた肉 しゅうまい	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが キャベツ	たけのこ しいたけ しょうが ごま油 ごま	646 22.9 18.1
11 (水)	はちみつパン さつまいものシチュー かっこうのさつまいもです 2ねんせいがいしゅうかくしました	牛乳 チーズ とり肉 生クリーム	にんじん パセリ えだまめ きりぼしだいこん	たまねぎ キャベツ 食パン さつまいも マーガリン サラダ油	748 21.9 27.7
12 (木)	中華おこわ 揚げ魚と野菜の和風あえ	牛乳 たら かつおだし 牛乳	とうふ みそ にんじん たけのこ にんにく えだまめ	しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん	645 27.3 20.9
13 (金)	おべんとうの日 (鬼怒地域学校園統一)				
16 (月)	麦入りごはん おひたし 肉じゃが	牛乳 カレー ぶた肉	キャベツ はくさい たまねぎ だいこん	にんじん グリーンピース こめ ごま サラダ油 しらたき	661 25.7 16
17 (火)	二色丼 わかめと豆腐のスープ	たまご 牛乳 わかめ とうふ	えだまめ にんじん しょうが ねぎ	たけのこ こめ サラダ油 はるさめ ごま	634 27.3 19.3
18 (水)	キャラメル揚げパン ポークポトフ	牛乳 ベーコン ぶた肉	だいこん コーン たまねぎ セロリ	にんじん フロッキー キャベツ いんげん	639 23.8 21.7
19 (木)	麦入りごはん 春雨サラダ いちごゼリー	ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん にんにく もやし こめ サラダ油 はるさめ ゼリー	722 19.4 18.6
20 (金)	青菜ごはん おひたし(ゆず風味) みそ汁 とうじこんだて	牛乳 とり肉 かつおぶし	こまつな だいこん キャベツ はくさい	にんじん かぼちゃ こめ サラダ油 すいとん粉	671 22.4 19.3
23 (月)	麦入りごはん 豚肉と大根の中華煮 納豆	牛乳 かつおだし ぶた肉 なっとう	とうふ みそ わかめ たまねぎ	にんじん ねぎ にんにく こめ サラダ油 むぎ さとう	654 28.1 18.6
24 (火)	スパゲティークリームソース ゆで野菜	ベーコン 生クリーム 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	パセリ コーン えのき こめ サラダ油 マーガリン 小麦粉	619 21.3 23.1
25 (水)	カレーピラフ ミネストローネ セレクトケーキ クリスマスこんだて	たまご バター とり肉 コーン 牛乳	フロッキー コーン にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ こめ かたくりこ じゃがいも スパゲティー	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>
 12月平均栄養量
 学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
12月平均栄養量	662	24.1	21
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1



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
		からだをつくる あかのしょうひん	からだの調子 をよくする みどりのしょうひん	エネルギーのもとになる きいろのしょうひん	たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g

