



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

1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 ちょうし 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 (木)	にょくどん 二色丼 ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツの中華風スープ ちゅうかふう だいだいのババロア	たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん えだまめ	こまつな もやし にんじん ほうれんそう	さとう ごまあぶら ムース むぎ サラダあぶら	686 28.1 20.4	
9 (金)	にく 肉まん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜みそラーメン はくさい ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ はくさい ねぎ	にんじん コーン にんにく ほうれんそう	ごま ラーメン はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	601 24.1 19.9	
13 (火)	あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ やさい ゆで野菜 みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ハンバーグ	あおな キャベツ だいこん たまねぎ	にんじん ブロックリー コーン	こめ じゃがいも さとう	641 23.6 18.8	
14 (水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー やさい ゆで野菜	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	にんじん こまつな もやし	さらダあぶら むぎ じゃがいも	619 19 18.3	
15 (木)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き やわら おひたし たいこん て や 大根とこんにゃくの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく さわら	しょうが キャベツ だいこん えんどう	もやし にんじん	さとう ごま こんにゃく サラダあぶら	604 26.7 15.7	
16 (金)	ぎゅうにゅう はちみつトースト 牛乳 やさい ゆで野菜 ハンガリーシチュー	ぎゅうにゅう ミートボール	たまねぎ トマト キャベツ だいこん	にんじん	しょくパン マーガリン じゃがいも はちみつ サラダあぶら	722 24.7 26.2	
がっこうきゅうしょくしゅうかん		うつのみやし		ふか	ち い き		
19 (月)	げんき 元気もりもり丼 どん ぎゅうにゅう 牛乳 みそしる 味噌汁 フルーツゼリー	にんじん あぶらあげ ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	しょうが はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ	だいこん わかめ にんじん にら	こめ ごまあぶら サラダあぶら さとう	711 25.1 26.3	
20 (火)	ぎゅうにゅう シーフードピラフ 牛乳 ミートパイ クマラスープ (さつまいものポタージュ)	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく シーフードミックス	パター ^{かわいい} ベーコン たまご	とうもろこし パセリ キャベツ かぶ	にんじん たまねぎ もやし こまつな	こめ マーガリン こむぎこ サラダあぶら バイシート	720 21.5 27
21 (水)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋コロッケ ごまあえ かんぴょうの卵とじ いちごゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご みそ	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう キャベツ	こめ むぎ コロッケ さとう すりごま サラダあぶら		
22 (木)	ぎゅうにゅう タコライス 牛乳 もずくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	もやし にんじん だけのこ ぶたにく	たまねぎ トマト しいたけ ねぎ	こめ サラダあぶら むぎ		
23 (金)	ぎゅうにゅう ジュース フレンチトースト (パン・ベルデュ) ゆで野菜 やさい 牛乳 あか に 鶏肉の赤ワイン煮 (コック・オー・ヴァン)	たまご とりにく	キャベツ プロックリー ^{かわいい} きゅうり にんじん	たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう		
26 (月)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ風炒めもの ふういたい 根菜の味噌汁	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんにく にんじん にら たまねぎ しげたけ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こんにゃく サラダあぶら	658 27.1 21	
27 (火)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ じる おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ	にんにく もやし ごぼう だいこん	ほうれんそう はくさい にんじん	こめ むぎ サラダあぶら ごま こんにゃく さといも さといも	655 25.5 21.1	
28 (水)	あ ぎゅうにゅう ココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜 やさい カレースープ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ プロックリー ^{かわいい} たまねぎ パセリ	コーン にんじん バセリ	しょくパン サラダあぶら マカロニ じゃがいも	609 19.4 22.1	
29 (木)	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ たいせい いたい 鶏肉と大豆のみそ炒め にがてチャレンジ! まめをたべよう	わかめ とりにく だいせい いたい 鶏肉と大豆のみそ炒め	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく みそ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう サラダあぶら	661 24.8 22.3	
30 (金)	ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう だいこん 牛乳 大根スープ レモンカスタードタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう なると とりにく	たまねぎ しげたけ	はくさい にんじん だけのこ だいこん	こめ むぎ サラダ油 さとう かたくりこ タルト ごまあぶら	669 22.5 18.1	

☆太字は平石地区で収穫した食材です。

☆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。

<1月の給食目標>
 きゅうしょく ひと かんしゃ
給食にたずさわる人に感謝しよう！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月平均栄養量	658	24.0	21.1
学校給食摂取基準	650	26.0	18