



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

うつのみやしりつみずほのきたしょうがっこう
宇都宮市立瑞穂野北小学校

ひつけ 日付	こ ん だ て め い
1 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう ささみカツ からしあえ どさんこ汁 麦入りご飯 牛乳
2 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう ギョウザロール マーボー豆腐 ナムル 麦入りご飯 牛乳
3 (水)	お べ ん と う の ひ (牛 乳 だ け で ま す)
4 (木)	みやこ 宮っ子ランチ (ニラ) むぎい はん ぎゅうにゅう もやしとニラのごまあえ いわしのおかか煮 とん汁 リンゴゼリー 麦入りご飯 牛乳
5 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップ おひたし さつま芋のみそ汁 麦入りご飯 牛乳
8 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶた肉と野菜のスタミナ炒め もやしのみそ汁 麦入りご飯 牛乳
9 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう とり肉のこうみ焼き ゆで野菜(手作り中華ゴマドレッシング) みそけんちん汁 麦入りご飯 牛乳
10 (水)	コッペパン 牛乳 パンネのクリーム煮 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)
11 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう さっぱりあえ アジフライ たら卵汁 麦入りご飯 牛乳
12 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう トマトカレー 春雨サラダ 県産ヨーグルト 麦入りご飯 牛乳
15 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう きびなごのかりかりフライ ごまあえ ぶた肉と大根の煮物 麦入りご飯 牛乳
16 (火)	むぎい はん にしよくだん ぎゅうにゅう カブとじゃがいものあられ汁 麦入りご飯 二色丼 牛乳
17 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) はちみつレモンゼリー
18 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう とうふの中華スープ 肉シュウマイ たらと春雨の炒めもの 麦入りご飯 牛乳
19 (金)	とうきゅうしょく 冬至給食 むぎい はん てんどん ぎゅうにゅう とうにゅうい しょう 麦入りご飯 天丼(ちくわ・カボチャ) 牛乳 豆乳入りみそ汁
22 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)
23 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう さばのこうしん焼き ごま酢あえ ちくぜん煮 麦入りご飯 牛乳
24 (水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネスープ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)
25 (水)	きゅうしょく クリスマス給食(セレクトケーキ) わかめご飯 牛乳 タンドリーチキン カラフルサラダ 野菜スープ セレクトケーキ



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

給食回数 18回 米飯回数 15回
 米粉パン 0回 県産小麦パン 3回

宇都宮市立瑞穂野北小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う				
			血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		
1 (月)	麦入りご飯 牛乳 ささみカツ からしあえ どさんこ汁	646 28.4 16.6 2.5	牛乳 ぶた肉 みそ	ささみカツ 乾燥わかめ 花かつお	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ねぎ	こめ マーガリン はるさめ サラダ油	むぎ サラダ油 じゃがいも
2 (火)	麦入りご飯 牛乳 ギョウザロール マーボー豆腐 ナムル	639 23.8 19 1.9	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ にら ねぎ	こめ ごま油 サラダ油	むぎ 餃子ロール ごま
3 (水)	お べ ん と う の 日 (牛 乳 だ け で ま す)						
4 (木)	宮っ子ランチ (ニラ) 麦入りご飯 牛乳 もやしとニラのごまあえ いわしのおかか煮 とん汁 リンゴゼリー	655 25.6 18.6 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ いわしおかか煮	花かつお とうふ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう 小松菜	こめ サラダ油 さとう こんにゃく	むぎ すりごま さといも
5 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグケチャップ おひたし さつま芋のみそ汁	648 24 18.4 2.2	牛乳 油あげ 花かつお	ハンバーグ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ さつま芋	むぎ さとう
8 (月)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉と野菜のスタミナ炒め もやしのみそ汁	650 27.2 22.4 2.1	牛乳 生あげ 花かつお	ぶた肉 油あげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう もやし	こめ さとう	むぎ サラダ油
9 (火)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のこうみ焼き ゆで野菜(手作り中華ゴマドレ) みそけんちん汁	626 24.5 20.6 2.2	牛乳 生あげ 花かつお	とり肉 みそ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ サラダ油 ごま油 さといも	むぎ ごま こんにゃく
10 (水)	コッペパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	658 25.5 24.5 2.1	牛乳 調理用牛乳	とり肉	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	市小麦 ^{ツバ} パン ペンネ マーガリン ごま油 いちごジャム	小麦粉 サラダ油 いちごジャム
11 (木)	麦入りご飯 牛乳 さっぱりあえ アジフライ にら卵汁	634 25.7 18.5 2.6	牛乳 きざみのり とうふ みそ	あじフライ たまご 花かつお	ほうれんそう キャベツ もやし にら にんじん だいこん	こめ サラダ油	むぎ
12 (金)	麦入りご飯 牛乳 トマトカレー 春雨サラダ 県産ヨーグルト	705 20.8 21.5 2.3	牛乳 県産ヨーグルト	ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト トマト水煮 にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ はるさめ
15 (月)	麦入りご飯 牛乳 きびなごのカリカリフライ ごまあえ ぶた肉と大根の煮物	662 22.5 22.2 1.4	牛乳	ぶた肉 きびなごカリカリフライ	だいこん にんじん グリーンピース ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ サラダ油 さとう	むぎ さといも すりごま
16 (火)	麦入りご飯 二色丼 牛乳 カブとじゃがいものあられ汁	663 28.2 19.8 1.9	たまご 大豆 油あげ	とり肉 牛乳 花かつお	グリーンピース たまねぎ かぶ にんじん 干しいたけ かぶ葉 小松菜	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 じゃがいも
17 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチ)はちみつレモンゼリー	704 27 21 2.2	牛乳 ぶた肉	とり肉	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	市小麦 ^{ツバ} パン サラダ油 ゼリー	はるさめ 小麦粉
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 とうふの中華スープ 肉シュウマイ にらと春雨の炒めもの	626 25 18.8 1.8	牛乳 たまご 生あげ ポークシュウマイ	乾燥わかめ ぶた肉	にら もやし にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう サラダ油 ごま油	むぎ はるさめ
19 (金)	冬至給食 麦入りご飯 天丼(ちくわ・カボチャ) 牛乳 豆乳入りみそ汁	683 21.5 22.3 2.2	焼ちくわ 牛乳 みそ 花かつお	青のり 生あげ 無調整豆乳	かぼちゃ ^天 ら にんじん 小松菜 ごぼう だいこん	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ 小麦粉
22 (月)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	643 20.9 21.2 1.7	ぶた肉 牛乳	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 乾燥パセリ キャベツ もやし とうもろこし	こめ 薄力粉 マーガリン	むぎ サラダ油
23 (火)	麦入りご飯 牛乳 さばのこうしん焼き ごま酢あえ ちくぜん煮	633 26.5 18.2 1.7	牛乳 とり肉	さば	こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう 干しいたけ たけのこ いんげん	こめ サラダ油 ごま油 すりごま	むぎ さとう しらたき
24 (水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネスープ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	629 28.1 19.7 2.1	牛乳 とり肉	ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん トマトピューレ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	市小麦 ^{ツバ} パン マカロニ じゃがいも	サラダ油
25 (木)	クリスマス給食 (セレクトケーキ) わかめご飯 牛乳 タンドリーチキン カラフルサラダ 野菜スープ セレクトケーキ	650 25.3 17.8 2.1	牛乳 ヨーグルト	とり肉	ブロccoliリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ サラダ油	むぎ セレクトケーキ

★ 献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

今月平均
653
25.0
20.0
2.0

小学校中学年の1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal 脂質：14.5~21.5g
たんぱく質：21~32g 塩分：2g