



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 献立
8がつ 29 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう やさい てつく ちゅうか けんさん 麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 県産ヨーグルト
1 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶた いた ちゅうか 麦入りご飯 牛乳 豚キムチ炒め はるさめ中華スープ
2 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう おひたし みそ汁 麦入りご飯 セルフかき揚げ丼 牛乳 おひたし みそ汁
3 (水)	こめこ ぎゅうにゅう やさい てつく ちゅうか だいふくふう 米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 大福風アイス
4 (木)	ちいききょうぎかい きゅうしよくしよくかい 地域協議会給食試食会 むぎい はん ぎゅうにゅう わふう きりほしだいこん に 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切りほしだいこんの煮つけ
5 (金)	ぎゅうにゅう やさい メキシカントマトライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ
8 (月)	むぎい はん こうやどうふ はん ぐ ぎゅうにゅう いそべ 麦入りご飯 高野豆腐ご飯の具 牛乳 ポークシュウマイ 磯辺あえ
9 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう にく や ふう みそ汁 麦入りご飯 牛乳 とり肉のこうみ焼き もやしとニラのおひたし かんこく風みそ汁
10 (水)	ぎゅうにゅう こんにやくサラダ ガリガリ君 スパゲティー ミートソース 牛乳 こんにやくサラダ ガリガリ君
11 (木)	みや こ 宮っ子ランチ(きゅうり) むぎい はん ぎゅうにゅう あ うめに ぶたにく いも に 麦入りご飯 牛乳 きゅうりのキムチ和え いわしの梅煮 豚肉とじゃが芋の煮つけ
12 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶたにく や とうがん ず 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のごま酢あえ みそ汁
16 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう きょうぎ はるさめ いた もの こまつな とうふ 麦入りご飯 牛乳 餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ
17 (水)	ぎゅうにゅう にく やさい コッペパン 牛乳 とり肉と野菜のケチャップあえ キャベツのスープ
18 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう からしあえ みそ汁 麦入りご飯 牛乳 あじフライ からしあえ みそ汁
19 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう やさい てつく ちゅうか 麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) ラムネゼリー
22 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう すどり わかめスープ お魚ふりかけ 麦入りご飯 牛乳 すどり わかめスープ お魚ふりかけ
24 (水)	ぎゅうにゅう にく いた コッペパン チョコ大豆ジャム 牛乳 とり肉のカチャトーラ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)
25 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶたにく き いた 麦入りご飯 牛乳 豚肉とにんにく茎のオイスターソース炒め みそ汁
26 (金)	むぎい はん にく やさい どん ぎゅうにゅう こんさい じる 麦入りご飯 ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 根菜のすまし汁 マスカットゼリー
29 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう にく やさい あ 麦入りご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソース 野菜のにんにくじょうゆ和え みそ汁
30 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう や だいず に ごこくご飯 牛乳 さわらのこうしん焼き おひたし ひじきと大豆のいり煮



給食献立予定表

給食回数 21回 米飯回数 17回
 米粉パン 1回 県産小麦パン 2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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8月 29 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 県産ヨーグルト	714 21.9 22.5 1.7	とり肉 牛乳 県産ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャバツ もやし	こめ サラダ油 ごま油	むぎ じゃがいも		
1 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚キムチ炒め はるさめ中華スープ	625 26 20.2 1.7	牛乳 ぶた肉 生あげ ハム	にら もやし キャバツ 干しいたけ にんじん たけのこ とうもろこし こまつな	こめ サラダ油 ごま油	むぎ はるさめ		
2 (火)	麦入りご飯 セルフかき揚げ丼 牛乳 おひたし みそ汁	684 19.8 24.5 2.3	牛乳 油あげ みそ 花かつお	キャバツ にんじん いんげん もやし たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ		
3 (水)	米粉パン 牛乳 チリコンカン 大福風アイス ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	644 29.7 27.4 2.4	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト水煮 トマトピューレ キャバツ もやし	米粉パン サラダ油 ごま油			
4 (木)	地域協議会給食試食会 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け	625 24.9 16 2.5	牛乳 さつま揚げ モロ	たまねぎ キャバツ 小松菜 にんじん 切干大根 もやし	こめ でん粉 さとう サラダ油	むぎ サラダ油 ごま		
5 (金)	メキシカントマトライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ	690 24.7 23.4 2.5	とり肉 牛乳 オムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト むぎ枝豆 キャバツ もやし	こめ マーガリン マカロニ			
8 (月)	麦入りご飯 高野豆腐ご飯の具 牛乳 ポークシュウマイ 磯辺あえ	629 26.1 18.9 1.6	ぶた肉 油あげ 牛乳 ポークシュウマイ きざみのり	にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう 小松菜 もやし キャバツ	こめ サラダ油 ごま油 こんにゃく	むぎ さとう		
9 (火)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のこうみ焼き もやしとニラのおひたし かんこく風みそ汁	629 23.4 20.7 2	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ 茎わかめ 花かつお	しょうが もやし にんにく にら ねぎ	こめ ごま油	むぎ すりごま		
10 (水)	スパゲティー ミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ ガリガリ君	692 27.4 21.5 2.3	ぶた肉 牛乳 海草サラダ	にんじん たまねぎ トマト水煮 トマトピューレ グリーンピース キャバツ とうもろこし	スパゲティー 日清サラダ油 小麦粉 マーガリン カラダこんにゃく ごま油			
11 (木)	宮っ子ランチ(きゅうり) 麦入りご飯 牛乳 きゅうりのキムチ和え いわしの梅煮 豚肉とじゃが芋の煮つけ	625 25.5 15.1 1.7	牛乳 ぶた肉 いわし梅煮	きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ ごま油 サラダ油 しらたき白	むぎ じゃがいも さとう		
12 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のゴマ酢あえ みそ汁	621 28.4 16.8 1.8	牛乳 ぶた肉 わかめ 油あげ みそ 花かつお	とうがん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま		
16 (火)	麦入りご飯 牛乳 餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	639 23.4 19.6 1.7	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 乾燥わかめ	にら えのきたけ しょうが 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	こめ 餃子ロール はるさめ さとう	むぎ サラダ油		
17 (水)	コッペパン 牛乳 キャバツのスープ とり肉と野菜のケチャップあえ	641 30.3 20.8 2.6	牛乳 ベーコン とり肉	ピーマン にんじん レモン汁 たまねぎ キャバツ	市小麦「ツバ」パン サラダ油 さとう でん粉			
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 あじフライ からしあえ みそ汁	629 23.4 19.2 2	牛乳 油あげ 花かつお あじフライ 乾燥わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャバツ もやし たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ		
19 (金)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) ラムネゼリー	689 22.6 21.5 2.1	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ もやし ブロッコリー	こめ サラダ油 小麦粉 ごま油	むぎ マーガリン		
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 すどり わかめスープ お魚ふりかけ	644 25.6 20.6 2.1	牛乳 安心「ミート」 とり肉 生あげ 乾燥わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン えのきたけ もやし	こめ でん粉 ごま さとう ふりかけ	むぎ サラダ油		
24 (水)	コッペパン チョコ大豆ジャム 牛乳 とり肉のカチャトーラ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	695 27 32.1 2	牛乳 ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ もやし	市小麦「ツバ」パン 小麦粉 サラダ油 チョコ大豆ジャム はるさめ			
25 (木)	麦入りご飯 牛乳 みそ汁 豚肉とにんにく茎のオイスターソース炒め	657 25.8 19.7 2.1	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 乾燥わかめ 花かつお	にんにく にんじん しめじ たけのこ ねぎ たまねぎ もやし	こめ でん粉 ごま油 じゃがいも	むぎ サラダ油		
26 (金)	麦入りご飯 ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 根菜のすまし汁 マスカットゼリー	663 23.5 19.7 2.1	ぶた肉 油あげ 牛乳 花かつお	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん こまつな	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ でん粉		
29 (月)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のバーベキューソース 野菜のにんにくしょうゆ和え みそ汁	641 29.8 19.4 2	牛乳 花かつお とり肉 みそ 乾燥わかめ	しょうが レモン汁 にんにく ねぎ すりおろし「ツ」 もやし キャバツ にんじん	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま油		
30 (火)	ごこくご飯 牛乳 さわらのこうしん焼き おひたし ひじきと大豆のいり煮	654 30.1 20.6 2.1	牛乳 さわら ひじき とり肉 油あげ 大豆	小松菜 キャバツ にんじん	こめ さとう 中ざら こんにゃく	五穀 ごま油 サラダ油		

★ 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	654 25.4 21.0 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