



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 付	こ ん だ て め い
2 (月)	わかめごはん 牛乳 とり肉のからあげ ごま和え とん汁
3 (火)	ひな祭り給食 五目ちらしずし 牛乳 さわらのてり焼き からしあえ 豆乳入りすまし汁 三色ゼリー
4 (水)	アップルパン 牛乳 ポークシチュー ゆで野菜 (手作りフレンチドレッシング)
5 (木)	6年生スペシャルセレクト給食 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) みそ汁 アセロラゼリー
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 あげ魚と大根の煮物 あつ焼きたまご おひたし
9 (月)	麦入りごはん セルフとり丼 牛乳 どさんこ汁 豆乳プリン
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ ごま酢あえ さつま汁
11 (水)	米粉パン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) 県産ヨーグルト
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒めもの かき玉汁
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそ炒め 根菜のすまし汁
16 (月)	宮っ子ランチ フレッシュトマトのミートソーススパゲティ 牛乳 ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) 大福風アイス
17 (火)	卒業お祝い給食 赤飯 牛乳 とんかつ 磯辺あえ お祝いすまし汁 お祝いケーキ
18 (水)	そ つ ぎ ょ う し き (給 食 な し)
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみ焼き おひたし みそけんちん汁
24 (月)	ごくごくごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) みそ汁
25 (火)	デザートセレクト給食 麦入りごはん ポークカレー 牛乳 春雨サラダ 「チョコプリン」もしくは「パンナコッタイチゴソース」



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 15回 米飯回数 12回
米粉パン 1回 県産小麦パン 1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	
2 (月)	わかめご飯 牛乳 とり肉のからあげ ごま和え とん汁	651 30.7 18.8 2.3	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 とうふ 花かつお	ほうれんそう にんじん ごぼう	もやし だいこん 小松菜	こめ でん粉 すりごま さといも	むぎ サラダ油 さとう こんにやく
3 (火)	ひなまつり給食 五目ちらしずし 牛乳 さわらの照り焼き からしあえ 豆腐入りすまし汁 三色ゼリー	684 30.5 19.3 2.6	油あげ 牛乳 とうふ	とり肉 さわら 花かつお	干しいたけ ごぼう しょうが キャベツ	にんじん むき枝豆 ほうれんそう もやし	こめ こんにやく サラダ油	むぎ さとう 三色花ゼリー
4 (水)	アップルパン 牛乳 ポークシチュー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	630 24.1 20.7 2.8	牛乳	豚肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん こまつな もやし	市小麦コッパパン じゃがいも	サラダ油
5 (木)	6年生スペシャルセレクト給食 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソース ゆで野菜 みそしる アセロラゼリー	684 23.7 19.6 2.2	牛乳 油あげ みそ	ハンバーグ 乾燥わかめ 花かつお	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん 小松菜	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま油
6 (金)	麦入りご飯 牛乳 揚げ魚と大根の煮物 あつ焼きたまご おひたし	654 27.1 19.7 1.7	牛乳 モロ	たまご焼き 生あげ	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん むき枝豆	こめ ごま サラダ油 さとう	むぎ でん粉 こんにやく
9 (月)	麦入りご飯 セルフとり丼 牛乳 豆乳プリン 道産子汁	691 24.2 21 2.5	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 乾燥わかめ 花かつお	たまねぎ にんじん もやし こんにやく	ねぎ グリーンピース とうもろこし	こめ しらたき さとう マーガリン	むぎ サラダ油 じゃがいも
10 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のチリソースがけ ごま酢あえ さつま汁	704 29.2 23.1 2.3	牛乳 とり肉 花かつお	さわら とうふ みそ	にんにく ねぎ キャベツ もやし	しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう	こめ でん粉 ごま油 しらたき すりごま	むぎ サラダ油 さとう
11 (水)	米粉パン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 県産ヨーグルト	671 30.8 23.3 2.1	牛乳 だいた 県産ヨーグルト	豚肉 サラダチーズ 県産ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな	にんじん トマトピューレ もやし	米粉パン じゃがいも	サラダ油 純正ごま油
12 (木)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒め物 かき玉汁	626 27.4 18.2 1.9	牛乳 生あげ たまご	ぶた肉 とうふ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	こめ でん粉 さとう	むぎ ごま ごま油
13 (金)	麦入りご飯 牛乳 とり肉と大豆のみそ炒め 根菜のすまし汁	687 26.7 24.8 1.6	牛乳 大豆 油あげ	とり肉 みそ 花かつお	しいたけ たまねぎ だいこん 小松菜	にんじん いんげん ごぼう	こめ でん粉 さとう こんにやく	むぎ サラダ油
16 (月)	宮っ子ランチ(トマト) フレッシュトマトのミートソーススパゲティ 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 大福風アイス	722 30.9 19.6 2.1	とり肉 牛乳	大豆 乾燥わかめ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし トマト	たまねぎ グリーンピース もやし	スパゲティー 薄力粉 サラダ油 マーガリン ごま油	
17 (火)	卒業お祝い給食 赤飯 牛乳 とんかつ 磯辺あえ お祝いすまし汁 お祝いケーキ	761 27.7 30.9 2.2	牛乳 生あげ	とんかつ 花かつお	ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ きざみのり 小松菜	赤飯 サラダ油 イチゴケーキ	ごま塩
18 (水)	そ つ ぎ よ う し き							
19 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のつけこみ焼き おひたし みそけんちん汁	651 23.4 20.3 2.3	牛乳 生あげ 花かつお	とり肉 みそ	ねぎ キャベツ ほうれんそう ごぼう	にんじん もやし だいこん 小松菜	こめ さとう さといも	むぎ こんにやく サラダ油
23 (月)	麦入りご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) みそ汁	636 28.9 16.4 2.4	牛乳 あぶらあげ みそ	モロ 乾燥わかめ 花かつお	たまねぎ むき枝豆 キャベツ	とうもろこし こまつな もやし	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ	むぎ ごま油
24 (火)	デザートセレクト給食 麦入りごはん ポークカレー 牛乳 春雨サラダ チョコプリン・パンナコッタイチゴソース	725 21.0 21.9 2.1	プリン ぶた肉	牛乳	たまねぎ グリーンピース 小松菜 キャベツ	にんじん にんにく もやし	こめ サラダ油 はるさめ ごま油	むぎ じゃがいも ごま

パンナコッタ	716	677
今月平均	20.7	27
	20.4	21.0
	2.2	2.2

★ 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。

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