



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すほのきたしょうがっこう
宇都宮市立瑞穂野北小学校

ひづけ 日付	こんだてめい
4 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 じゃがいものみそ汁 生あげとさつまあげのいためもの
5 (水)	あき ぎゅうにゅう やさい てづく 秋のかおりのミートソーススパゲッティ 牛乳 ゆで野菜 (手作りしょうゆドレッシング)
6 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 とり肉のからあげ いそべあえ なめこのみそ汁
7 (金)	い は ひきゅうしょく 良い歯の日給食 むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 おひたし いわしの梅煮 五目きんぴら おさつスティック
10 (月)	う ん ど う か い の ふ り か え き ゅ う じ つ
11 (火)	みや こ 宮っ子ランチ(トマト) むぎい はん どん く ぎゅうにゅう じる けんさん 麦入りご飯 トマトたま丼の具 牛乳 どさんこ汁 県産ヨーグルト
12 (水)	ぎゅうにゅう やさい てづく ちゅうか コッペパン 牛乳 さつまいもシチュー ゆで野菜 (手作り中華ごまドレッシング)
13 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 キーマカレー 牛乳 おひたし
14 (金)	しちごさん いわ きゅうしょく 七五三お祝い給食 むぎい はん ぎゅうにゅう ふたにく や じる 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ とん汁
17 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう ふた やさい じる 麦入りご飯 牛乳 豚と野菜のスタミナいため さつまいものみそ汁
18 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう しるみざかな たまご 麦入りご飯 牛乳 白身魚のチリソースがけ ナムル ひじきと卵のスープ
19 (水)	きゅうしょく おはなし給食① (パンどろぼうとほっかほっカー) むぎい はん ぎゅうにゅう やさい てづく ちゅうか 麦入りご飯 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング)
20 (木)	がっこうえん どういつ きゅうしょく 学校園統一おはなし給食 (ぎょうざがいなくなりさがしています) むぎい はん ぎゅうにゅう ふたにく やさい じる 麦入りご飯 牛乳 あげぎょうざ 豚肉と野菜のみそいため バンサンスウ ごまプリン
21 (金)	わしよく ひ きゅうしょく 和食の日給食 むぎい はん ぎゅうにゅう ふ 麦入りご飯 牛乳 さばのカンコク風 ごまあえ なまあげのみそ汁
25 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう しるみざかな や はくさい だいこん ちゅうかに 麦入りご飯 牛乳 白身魚のみそ焼き 白菜キムチ 大根の中華煮
26 (水)	きゅうしょく いと こ たいじゅうけい おはなし給食②(糸子の体重計) キャラメルあげパン ぎゅうにゅう やさい てづく に キャラメルあげパン 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮 アセロラミルク
27 (木)	きゅうしょく きゅうしゅうばんちょう おはなし給食③(給食番長) むぎい はん ぎゅうにゅう まめ どうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー ひじき豆のサラダ 豆乳プリン
28 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう にしよく だいこん なま ふたにく にもの 麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 生あげと豚肉の煮物



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 17回 米飯回数 13回
米粉パン 1回 県産小麦パン 2

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	
4 (火)	麦入りご飯 牛乳 ジャがいものみそ汁 生あげとさつまあげの炒め物	678 23.8 21 2.3	牛乳 なまあげ みそ	さつまあげ 乾燥わかめ 花かつお	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	もやし 干ししいたけ しょうが	こめ サラダ油 さとう じゃがいも	むぎ すりごま でん粉 大豆
5 (水)	秋の香りのミートソーススパゲッティ 牛乳 ゆで野菜(手作りしょうゆドレッシング)	636 26.9 19.6 2.4	ふた肉 牛乳	牛乳	にんじん えのきたけ しょうが トマト水煮	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ	スパゲッティ マーガリン 小麦粉 サラダ油	
6 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のからあげ いそべあえ なめこのみそ汁	644 30.3 19.8 2	牛乳 きざみのり みそ	とり肉 なまあげ 花かつお	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれんそう もやし なめこ	こめ でん粉	むぎ サラダ油
7 (金)	良い歯の日給食 麦入りご飯 牛乳 おひたし いわしの梅煮 五目きんぴら おさつスティック	668 23.1 19.8 2.2	牛乳 さつまあげ	いわし梅煮	ほうれんそう キャベツ ごぼう	もやし にんじん だいこん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく さとう
10 (月)	運 動 会 の 振 替 休 日							
11 (火)	宮っ子ランチ (トマト) 麦入りご飯 トマトたま丼の具 牛乳 どさんこ汁 県産ヨーグルト	706 30.8 20.6 2.3	とり肉 牛乳 乾燥わかめ 花かつお	たまご ふた肉 みそ 県産ヨーグルト	たまねぎ むぎ枝豆 にんじん とうもろこし	トマト にんにく もやし	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ マーガリン
12 (水)	コッペパン 牛乳 さつまいもシチュー ゆで野菜(手作り中華ごまドレッシング)	690 25.3 23.5 2.4	牛乳 調理用牛乳	ふた肉 粉チーズ	にんじん 乾燥パセリ キャベツ とうもろこし	たまねぎ ほうれんそう もやし	市小麦コッペパン 小麦粉 サラダ油 ごま油	さつまいも マーガリン ごま
13 (木)	麦入りご飯 キーマカレー 牛乳 おひたし	652 23.5 19.3 2.2	ふた肉 ヨーグルト	大豆ミート 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	にんじん セロリー トマト キャベツ	こめ マーガリン	むぎ
14 (金)	七五三お祝い給食 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ とん汁	672 32.9 21.2 1.9	牛乳 花かつお	ふた肉 みそ	小松菜 もやし たまねぎ	キャベツ にんじん だいこん	こめ こんにゃく さとう	むぎ すりごま 大豆
17 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚と野菜のスタミナ炒め さつま芋のみそ汁	636 26.7 18.7 2	牛乳 なまあげ みそ	ふた肉 油あげ 花かつお	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	ピーマン もやし しょうが 小松菜	こめ さつまいも さとう	むぎ サラダ油
18 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のチリソースがけ ナムル ひじきと卵のスープ	689 27.6 24.5 2.1	牛乳 ひじき ベーコン	さわら とうふ たまご	にんにく ねぎ キャベツ にんじん	しょうが ほうれんそう もやし	こめ でん粉 ごま油 ごま	むぎ サラダ油 さとう
19 (水)	おはなし給食①(パンどろぼうとほっかほっかー) ビスキュイパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	673 31.6 31.1 2.5	きな粉 大豆 ベーコン	牛乳 ふた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 小松菜	にんじん グリーンピース トマトピューレ とうもろこし	米粉パン さとう サラダ油	マーガリン 薄力粉 ごま油
20 (木)	学校園統一おはなし給食 (ぎょうざがいなくないさがしています) 麦入りご飯 牛乳 あげぎょうざ ごまプリン 豚肉と野菜のみそいため バンサンズウ	745 24.1 25.6 1.7	牛乳 みそ	ふた肉	県産豚肉餃子 ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ もやし 干ししいたけ	こめ ごま油 さとう はるさめ	むぎ サラダ油 でん粉
21 (金)	和食の日給食 麦入りご飯 牛乳 さばのカンコク風 ごまあえ なまあげのみそ汁	659 25.6 24.2 2.1	牛乳 なまあげ 花かつお	さば韓国風味 乾燥わかめ みそ	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ すりごま	むぎ さとう
25 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のみそ焼き 白菜キムチ 大根の中華煮	610 29.5 16.3 1.8	牛乳 みそ ふた肉	しいら 生あげ	はくさい しょうが だいこん	もやし にんにく にんじん	こめ ごま油 こんにゃく さとう	むぎ さといも サラダ油
26 (水)	おはなし給食②(糸子の体重計) キャラメル揚げパン 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレ) ミートボールと野菜のカレー煮 アセロラミルク	687 21.8 26.1 2.3	牛乳 ベーコン	肉団子	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん とうもろこし グリーンピース	市小麦食パン じゃがいも サラダ油	さとう
27 (木)	おはなし給食③(給食番長) 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー ひじきと豆のサラダ 豆乳プリン	708 21.9 21.9 2.2	牛乳 ひじき	ふた肉 大豆	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく レモン汁	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 豆乳プリン
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 生あげと豚肉の煮物	696 27.6 20.3 2.1	牛乳 青のり 生あげ	焼ちくわ ふた肉	だいこん たまねぎ いんげん	にんじん 干ししいたけ ごぼう	こめ さとう サラダ油	むぎ 小麦粉 こんにゃく

★ 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
673
26.6
21.9
2.1

小学校中学年の1人1回あたりの学校給食摂取
エネルギー：650kcal 脂質：14.5~21.5g
たんぱく質：21~32g 塩分：2g