



こんだてひょう

日付	こんだてめい
8 (か)	むぎいりごはん にしょくどんのぐ ぎゅうにゅう こんさいのすましじる あせろらぜりい
9 (すい)	きなこあげぱん ぎゅうにゅう ぽおくほとふ ゆでやさい (てづくりちゅうかどれっしんぐ)
10 (もく)	むぎいりごはん せるふごもくごはんのぐ ぎゅうにゅう ごますあえ しろみざかなのてりやき
11 (きん)	むぎいりごはん せるふかきあげどん たれ ぎゅうにゅう おひたし とうふとわかめのみそしる
14 (げつ)	<u>みやっこらんち(とまと)</u> むぎいりごはん ぎゅうにゅう とまとはやしらいす ゆでやさい (てづくりちゅうかどれっしんぐ)
15 (か)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とさに ちくわのにしょくあげ だいこんおろし (しょうゆ)
16 (すい)	すばげていみいとそおす ぎゅうにゅう ゆでやさい (てづくりしょうゆどれっしんぐ)
17 (もく)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしおかかに おひたし みそけんちんじる
18 (きん)	<u>にゅうがく・しんきゅうおいわいきゅうしょく</u> せきはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき ごまあえ とうふのみそしる おいわいいちごぜりい
21 (げつ)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はんばあぐけちゃっぴそおす ゆでやさい (てづくりちゅうかどれっしんぐ) みそしる
22 (か)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきめつきぎょうざ なむる まあぼおとうふ
23 (すい)	こっぺぱん ぎゅうにゅう やさいすうぷ とりにくとじゃがいものけちゃっぴあえ
24 (もく)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに
25 (きん)	むぎいりごはん ちきんかれえ ぎゅうにゅう こんにゃくさらだ けんさんよおぐると
28 (げつ)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう もろのからあげ こんぶあえ なまあげとやさいのにつけ
30 (すい)	こっぺぱん いちごじゃむ ぎゅうにゅう ゆでやさい (てづくりしょうゆどれっしんぐ) みいとぼおるとやさいのかれえに



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 16回 米飯回数 12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			
8 (火)	麦入りご飯 二色丼の具 牛乳 根菜のすまし汁 アセロラゼリー	697 29.6 21 2.2	たまご 牛乳 花かつお	とり肉 油あげ	たまねぎ にんじん ごぼう	むぎ枝豆 だいこん 小松菜	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう でん粉
9 (水)	きなこ揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	653 24.2 25.4 2.5	きな粉 ぶた肉	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ いんげん とうもろこし	たまねぎ セロリー こまつな もやし	市小麦 ^{ツバ} パン サラダ油 ごま さとう	じゃがいも ごま油 さとう
10 (木)	麦入りご飯 セルフ五目ご飯の具 牛乳 ごま酢あえ 白身魚のてり焼き	685 30.7 21.9 2.2	油あげ 牛乳	とり肉 さわら	たけのこ にんじん ごぼう しょうが	干しいたけ かんぴょう グリーンピース ほうれんそう	こめ こんにゃく サラダ油 すりごま	むぎ さとう しらたき
11 (金)	麦入りご飯 セルフかき揚げ丼 タレ 牛乳 おひたし とうふとわかめのみそ汁	664 20 23 2.3	牛乳 わかめ みそ	生あげ 花かつお	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	にんじん もやし	こめ サラダ油	むぎ
14 (月)	宮っ子ランチ(トマト) 麦入りご飯 牛乳 トマトハヤシライス ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	667 22.3 22.7 2	牛乳	ぶた肉	たまねぎ ほんしめじ トマト水煮 ほうれんそう	にんじん トマト パセリ キャベツ	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ マーガリン ごま油
15 (火)	麦入りご飯 牛乳 土佐煮 ちくわの二色揚げ 大根おろし(しょうゆ)	700 27.7 22 2.1	牛乳 青のり とり肉	焼ちくわ 生あげ 花かつお	だいこん にんじん	たけのこ むぎ枝豆	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう	むぎ ごま こんにゃく
16 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜(手作りしょうゆドレッシング)	637 26.2 18.7 2.2	大豆 牛乳	ぶた肉 わかめ	にんじん トマト水煮 グリーンピース もやし	たまねぎ トマトピュー キャベツ とうもろこし	スパゲティ 薄力粉 サラダ油	マーガリン
17 (木)	麦入りご飯 牛乳 いわしおかか煮 おひたし みそけんちん汁	628 24.8 19.1 2.4	牛乳 とうふ いわしおかか煮	花かつお みそ	こまつな にんじん だいこん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	こめ ごま さといも	むぎ こんにゃく サラダ油
18 (金)	にゅうがく・しんきゅうお祝い給食 赤飯 牛乳 とり肉のみそづけ焼き ごまあえ とうふのみそ汁 お祝いイチゴゼリー	672 26.9 20.1 2.3	牛乳 みそ 花かつお	とり肉 とうふ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	こまつな もやし ねぎ	赤飯 さとう イチゴゼリー	ごま すりごま
21 (月)	麦入りご飯 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	646 23.7 19.7 2.3	牛乳 油あげ みそ	ハンバーグ 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
22 (火)	麦入りご飯 牛乳 焼き目つきぎょうざ ナムル マーボー豆腐	640 24.2 19.2 1.8	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	ほうれんそう もやし たけのこ 干しいたけ	キャベツ にんじん たまねぎ にら	こめ ごま油 サラダ油 でん粉	むぎ ごま 中ざら
23 (水)	コッペパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	611 27.5 18.7 2.5	牛乳 ベーコン	とり肉	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	レモン汁 たまねぎ もやし 小松菜	市小麦 ^{ツバ} パン サラダ油 さとう	じゃがいも でん粉
24 (木)	麦入りご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	673 28.7 19.7 1.7	牛乳 きざみのり いわしゴマみそ煮	ぶた肉 生あげ	ほうれんそう もやし たまねぎ 干しいたけ	キャベツ にんじん ごぼう いんげん	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油
25 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	733 23.3 23 2.4	とりむね角切 牛乳 海草サラダ 県産ヨーグルト		たまねぎ グリーンピース とうもろこし 小松菜	にんじん キャベツ もやし	こめ サラダ油 サラダ ごま油	むぎ じゃがいも こんにゃく ごま
28 (月)	麦入りご飯 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮付け	656 27.6 19.6 1.7	牛乳 こんぶ	モロ 生あげ	しょうが にんじん 干しいたけ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	こめ でん粉 サラダ油	むぎ サラダ油 さとう
30 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ゆでやさ(手作りしょうゆドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	634 23.3 18.9 2.3	牛乳	肉団子	いちごジャム たまねぎ キャベツ	にんじん グリーンピース もやし	市小麦 ^{ツバ} パン サラダ油 じゃがいも	さとう

★ 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
662
25.6
20.7
2.1

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