



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

日付	こんだてめい
2 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう とりにく しょう こんぶ あ え ひじきと大豆の煮物 麦入りご飯 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物
3 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう にしょく あ だいこん なまあ やさい に 麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう だいず い キー マカレー ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング)
5 (木)	むぎい はん せいふ こうや どうふ はん ぐ ぎゅうにゅう さばのみそ煮 いそべ 麦入りご飯 セルフ高野豆腐ご飯の具 牛乳 さばのみそ煮 磯辺あえ
6 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう セルフビビンバ どん ぐ どうふ ちゅうか 麦入りご飯 牛乳 セルフビビンバ丼の具 豆腐の中華スープ ラムネゼリー
9 (月)	むぎい はん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) 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)
10 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう モロフライ ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ 麦入りご飯 牛乳 モロフライ ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ
11 (水)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ゆで野菜 (手作りフレンチドレッシング) 牛乳 ゆで野菜 (手作りフレンチドレッシング)
12 (木)	は くち けんこう けんこうしょく 歯と口の健康給食 むぎい はん ぎゅうにゅう きびなごの カリカリフライ ごま酢あえ かむかむ豚汁 は くち けんこう 麦入りご飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ ごま酢あえ かむかむ豚汁 歯と口の健康ゼリー
13 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう しろみざかな こうしん や わかめとキャベツのサラダ みそけんちん汁 麦入りご飯 牛乳 白身魚の香辛焼き わかめとキャベツのサラダ みそけんちん汁
16 (月)	けんみん ひきゅうしょく 県民の日給食 むぎい はん ぎゅうにゅう モロの和風マリネ もやしとニラのごまあえ みそ汁 けんさん 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ もやしとニラのごまあえ みそ汁 県産ヨーグルト
17 (火)	みや こ こまつな 宮っ子ランチ (小松菜) ごこくご飯 ぎゅうにゅう ぶたにく や さっぱりあえ こまつな どうふ かきたまじる ごこくご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 小松菜と豆腐のかき玉汁
18 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ かいそう サラダ (手作り中華ごまドレッシング) 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ (手作り中華ごまドレッシング)
19 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶたにく やさい ばんさんすう 麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため バンサンズウ
20 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう セルフ豚バラネギ塩丼の具 具だくさんみそ汁 麦入りご飯 牛乳 セルフ豚バラネギ塩丼の具 具だくさんみそ汁
23 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう たまご焼き おひたし ぶたにく とごぼうの煮物 麦入りご飯 牛乳 たまご焼き おひたし 豚肉とごぼうの煮物
24 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう しろみざかな さんみ や ごまあえ みそ汁 麦入りご飯 牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁
25 (水)	こめこ ぎゅうにゅう とりにく やさい けんこうしょく 米粉パン 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ ゆで野菜 (手作り中華ゴマドレッシング) パンナコッタはちみつレモンソース
26 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう ポークシュウマイ バンサンズウ かんこくふう みそ汁 麦入りご飯 牛乳 ポークシュウマイ バンサンズウ 韓国風みそ汁
27 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう チキンカレー こんにゃくサラダ (手作り中華ごまドレッシング) 麦入りご飯 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ (手作り中華ごまドレッシング)
30 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう どうさんこ じる はるさめ いため もの いわしのうめ煮 麦入りご飯 牛乳 道産子汁 春雨とにらの炒め物 いわしの梅煮



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 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 ょ 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)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物	656 31.3 19.2 2.1	牛乳 みそ チーズ ひじき	とり肉 粉チーズ 塩こんぶ だいず	レモン汁 キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	こめ ノンエッグマヨ サラダ油 こんにゃく	むぎ 中ざら さとう
3 (火)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	684 24.3 20.2 2.2	牛乳 青のり なまあげ	焼きちくわ 花かつお	だいこん たまねぎ グリーンピース	にんじん 干しいたけ たけのこ	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ でん粉 さとう
4 (水)	コッペパン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	689 28.8 25.2 3.1	牛乳 大豆	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん セロリ トマト水煮 もやし	市小麦コッペパン ごま油	マーガリン
5 (木)	麦入りご飯 セルフ高野豆腐ご飯の具 牛乳 さばのみそ煮 磯辺あえ	697 28.3 25.5 1.9	ぶた肉 油あげ さば味噌煮	凍りとうふ 牛乳 きざみのり	にんじん いんげん 小松菜 もやし	干しいたけ ごぼう キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
6 (金)	麦入りご飯 牛乳 セルフピピン丼の具 豆腐の中華スープ ラムネゼリー	677 24.1 20.7 2.1	牛乳 わかめ	ぶた肉 とうふ	にんじん もやし キャベツ	ほうれん草 とうもろこし ねぎ	こめ ごま油 ごま はるさめ	むぎ さとう でん粉 ゼリー
9 (月)	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)	628 20.8 20 2	ぶた肉	牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー	にんじん トマトピューレ もやし	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ マーガリン ごま油
10 (火)	麦入りご飯 牛乳 モロフライ ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ	596 24.9 16.4 1.5	牛乳 とうふ	モロ わかめ	こまつな もやし チンゲン菜 干しいたけ	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ サラダ油 ごま油	むぎ ごま
11 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	645 28.2 19.8 1.9	ぶた肉 牛乳	とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ トマト水煮 グリーンピース もやし	たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	スパゲティ サラダ油	薄力粉 マーガリン
12 (木)	歯と口の健康給食 麦入りご飯 牛乳 きびなごのカリカリフライ ごま酢あえ かむかむ豚汁 歯と口の健康ゼリー	652 23.9 18.5 1.8	牛乳 ぶた肉 茎わかめ きびなごカリカリフライ	花かつお 豆腐 みそ	かんぴょう キャベツ だいこん たけのこ	にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ	こめ サラダ油 すりごま ヨーグルト風ゼリー	むぎ さとう こんにゃく
13 (金)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の香辛焼き わかめとキャベツのサラダ みそけんちん汁	647 31.5 17.4 2.3	牛乳 わかめ みそ 油あげ	たら とうふ 花かつお	キャベツ だいこん ごぼう 小松菜	とうもろこし にんじん 小松菜	こめ さとう こんにゃく サラダ油	むぎ ごま油 さといも
16 (月)	県民の日給食 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ もやしとニラのごまあえ みそ汁 県産ヨーグルト	674 28.3 17.4 2.7	牛乳 花かつお	モロ みそ 県産ヨーグルト	たまねぎ にら かんぴょう	もやし にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 すりごま
17 (火)	宮っ子ランチ(小松菜) ごこくご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 小松菜と豆腐のかき玉汁	624 30.8 17.3 1.7	牛乳 きざみのり たまご	ぶた肉 生あげ	たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	にんじん ほうれん草 にんじん	こめ サラダ油	むぎ でん粉
18 (水)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ(手作り中華ごまドレッシング)	706 26.8 25.2 3.1	牛乳 だいず 海藻サラダ	豚肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	にんじん トマトピューレ きゅうり	市小麦パン グラニュー糖 じゃがいも ごま油	マーガリン サラダ油 ごま
19 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため バンサンスウ	614 24.6 17.8 1.7	牛乳 生あげ	ぶた肉 赤みそ	キャベツ にんじん 干しいたけ	ねぎ もやし ピーマン	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ
20 (金)	麦入りご飯 牛乳 セルフ豚バラネギ塩丼の具 具たくさんみそ汁	674 22.2 26.5 2.3	牛乳 油あげ わかめ 花かつお	ぶた肉 とうふ みそ	ねぎ たまねぎ にら	にんじん もやし とうもろこし	こめ ごま油 サラダ油	むぎ でん粉
23 (月)	麦入りご飯 牛乳 たまご焼き おひたし 豚肉とごぼうの煮物	643 25.3 20.1 1.8	牛乳 ぶた肉	たまご焼き 生あげ	小松菜 キャベツ にんじん いんげん	もやし ごぼう しょうが	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さとう
24 (火)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の三味(さんみ)焼き ごまあえ みそ汁	611 28.9 14.5 1.9	牛乳 油あげ みそ	しいら わかめ 花かつお	ねぎ キャベツ たまねぎ	小松菜 にんじん	こめ ごま すりごま	むぎ さとう じゃがいも
25 (水)	米粉パン 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ ゆで野菜(手作り中華ごまドレッシング) パンナコッタはちみつレモンソース	614 30 22.8 1.8	牛乳	とり肉	ピーマン レモン汁 ほうれん草 もやし	にんじん たまねぎ キャベツ	米粉パン サラダ油 はるさめ ごま油 ゼリー	でん粉 さとう ごま
26 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークシューマイ バンサンスウ 韓国風みそ汁	645 24.7 20 2.4	牛乳 ぶた肉 わかめ ポークシューマイ	みそ 生あげ	キャベツ 小松菜 ねぎ	にんじん もやし	こめ はるさめ ごま油	むぎ さとう すりごま
27 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ(手作り中華ごまドレッシング)	662 21.1 20.3 2.3	とり肉 海草サラダ	牛乳	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 すりごま ごま油	むぎ じゃがいも
30 (月)	麦入りご飯 牛乳 道産子汁 春雨とにらの炒め物 いわしの梅煮	654 27 18.4 2.5	牛乳 ぶた肉 花かつお みそ	たまご いわし梅煮 わかめ	にら にんじん とうもろこし	もやし 干しいたけ ねぎ	こめ はるさめ さとう マーガリン	むぎ サラダ油 じゃがいも

★ 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をご了承ください。

今月平均
652
26.4
20.1
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