



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

ひつ け 付	こ ん だ て め い
1 (水)	きなこあげパン 牛乳 オムレツ こふきいも キャベツのスープ
2 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のつけこみ焼き からし和え まろやかみそ汁
3 (金)	麦入りご飯 牛乳 いわしのおかか煮 いそべあえ ぶた肉と切り干大根のいため煮
6 (月)	十五夜給食 わかめご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 うさぎハンバーグ和風きのこソース 十五夜ゼリー
7 (火)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のみそづけ焼き ごま酢あえ 大根とこんにゃくのいため煮
8 (水)	コッペパン 牛乳 とり肉のケチャップソース ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) 野菜スープ
9 (木)	ごこくご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ よしの汁
10 (金)	麦入りご飯 牛乳 あげぎょうざ ハンサンスー マーボーどうふ
14 (火)	あ き や す み
15 (水)	
16 (木)	麦入りご飯 ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 2色ゼリー
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ おひたし さといもの中華煮
20 (月)	麦入りご飯 まいたけご飯の具 牛乳 たまご焼き もやしとにらのごまあえ
21 (火)	宮っ子ランチ 麦入りご飯 牛乳 モロのから揚げ さっぱりあえ せんだうなべ
22 (水)	コッペパン 牛乳 てりやき肉だんご キャベツともやしのサラダ コーンチャウダー
23 (木)	就学時健康診断 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー 県産ヨーグルト
24 (金)	みんなで作った新米給食 麦なしご飯 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース さっぱりあえ みそけんちん汁
27 (月)	コッペパン セルフとり丼 牛乳 道産子汁
28 (火)	麦入りご飯 牛乳 プルコギ風炒めもの チンゲンサイととうふのかき玉スープ
29 (水)	米粉パン 牛乳 ナポリタン 肉団子スープ
30 (木)	おにぎりの日 牛乳 ポークシューマイ さつまいものとん汁 ゆで野菜にんにくじょうゆあえ
31 (金)	ハロウィン給食 チキンライス 牛乳 ひき肉とかぼちゃのコロッケ とり肉と野菜のスープ ハロウィンババロア



給食献立予定表

給食回数 20回 米粉パン 1回
米飯回数 16回 県産小麦パン 3回

宇都宮市立瑞穂野北小学校

Main menu table with columns for date, meal name, energy/nutrient values, and ingredients categorized by health benefits (blood, body, heat).

★ 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
664
25.3
21.3
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
たんばく質：21~32g 塩分：2g