



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 日付	こ ん だ て め い
1 (火)	むぎい ほん ぎゅうにゅう ポークソテーアップルソース こんにゃくサラダ (手作り中華ゴマドレッシング) ナスとたまねぎのみそ汁
2 (水)	ツナトースト 牛乳 ナムル モロヘイヤスープ マスカットゼリー
3 (木)	むぎい ほん ぎゅうにゅう タラのてり焼き にんくじょうゆ和え ひじきのいり煮
4 (金)	みや こ 宮っ子ランチ じゅうろくこく ぎゅうにゅう みや こ あ 十六穀ごはん 牛乳 宮っ子揚げぎょうざ からしあえ 大いちょう汁
7 (月)	たなばたきゅうしよく 七夕給食 すめし ごもく ぐ ぎゅうにゅう たなばたじる たなばた 酢飯 セルフ五目ちらしずしの具 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー
8 (火)	むぎい ほん ぎゅうにゅう ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ
9 (水)	コッパン 牛乳 イチゴミックスジャム とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズ煮
10 (木)	は くち けんこうきゅうしよく 歯と口の健康給食 むぎい ほん ぎゅうにゅう なつどう 麦入りごはん 牛乳 納豆 (タレ・からし) ごまあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ
11 (金)	ごこく なつやさい ぎゅうにゅう やさい てつく ちゅうか 五穀ごはん 夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング)
14 (月)	むぎい ほん ぎゅうにゅう あまず にくだんご くき 麦入りごはん 牛乳 甘酢肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめスープ
15 (火)	むぎい ほん ぎゅうにゅう ごまあえ いわしのかば焼き きりほしだいこん につ 麦入りごはん 牛乳 ごまあえ いわしのかば焼き 切干大根の煮付け
16 (水)	コッパン セルフドライカレーサンド 牛乳 海藻サラダ (手作り中華ドレッシング)
17 (木)	むぎい ほん ぎゅうにゅう あ しお こんぶ あ とうがんスープ けんさん 麦入りごはん 牛乳 モロから揚げ 塩こんぶ和え とうがんスープ 県産ヨーグルト
18 (金)	むぎい ほん とりそぼろ どん ぐ ぎゅうにゅう やさい ちゅうか 麦入りごはん とりそぼろ丼の具 牛乳 野菜の中華あえ



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 14回 米飯回数 11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 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	
1 (火)	麦入りご飯 牛乳 ポークソテーアップルソース こんにゃくサラダ (手作り中華ゴマドレッシング) ナスと玉ねぎのみそ汁	642 29.1 18.5 2.5	牛乳 海草サラダ 花かつお	ぶた肉 みそ	レモン汁 すりおろしり:キャベツ にんじん なす	たまねぎ とうもろこし さやいんげん	こめ ごま油 油揚げ サラダこんにゃく	むぎ さとう ごま
2 (水)	ツナトースト 牛乳 ナムル モロヘイヤスープ マスカットゼリー	663 27.7 25.3 2.7	まぐろツナ ベーコン	牛乳 たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん	パセリ もやし トマト	市小麦食パン ごま油 ノンエッグマヨ サラダ油	
3 (木)	麦入りご飯 牛乳 タラのてり焼き にくじょうゆ和え ひじきのいり煮	624 27.5 17.7 2.3	牛乳 ひじき 油揚げ	たら さつま揚げ とり肉	しょうが キャベツ グリーンピース	もやし にんじん	こめ ごま油 こんにゃく 中ざら	むぎ さとう サラダ油
4 (金)	宮っ子ランチ じゅうろくこくご飯 牛乳 宮っ子揚げぎょうざ からしあえ 大いちょう汁	639 21.7 18.4 2	牛乳 イチヨウかまぼこ 花かつお	とり肉	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ サラダ油	十六穀米 はるさめ
7 (月)	七夕給食 酢飯 セルフ五目ちらしずしの具 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー	671 24.6 18.4 2.1	油揚げ 牛乳 花かつお	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう 小松菜	干しいたけ かんぴょう むき枝豆	こめ さとう サラダ油 ソーダゼリー	むぎ こんにゃく そうめん
8 (火)	麦入りご飯 牛乳 ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	624 24.5 19.7 2	牛乳 きざみのり	ササミチーズ 生揚げ	小松菜 もやし にんじん たまねぎ	キャベツ もずく 干しいたけ	こめ サラダ油	むぎ
9 (水)	コッペパン 牛乳 イチゴミックスジャム 鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮	660 31.9 19 2.3	牛乳 ベーコン	とり肉 サラダチーズ	いちごジャム ピーマン 黄ピーマン トマト	なす 赤ピーマン たまねぎ パセリ	市小麦コッペパン じゃがいも サラダ油	マーガリン
10 (木)	納豆の日給食 麦入りご飯 牛乳 納豆 (タレ・からし) ごまあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	635 23.5 16 1	牛乳 ぶた肉	なっとう	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ こまつな	こめ しらたき白 サラダ油 すりごま	むぎ じゃがいも さとう
11 (金)	ごこくご飯 夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング)	684 20.9 22.4 2.3	とり肉	牛乳	なす かぼちゃ キャベツ こまつな	たまねぎ ピーマン もやし	こめ サラダ油	五穀 ごま油
14 (月)	麦入りご飯 牛乳 あまず肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめスープ	646 26.7 21.4 1.8	牛乳 たまご ツナ水煮 ぶた肉	肉団子 ベーコン 茎わかめ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ ごま油	むぎ さとう
15 (火)	麦入りご飯 牛乳 ごまあえ いわしのかば焼き 切干大根の煮付け	703 23.7 22.8 2.2	牛乳 さつま揚げ	いわし	ほうれんそう 切干大根	キャベツ にんじん	こめ すりごま サラダ油 ごま	むぎ でん粉 さとう
16 (水)	コッパン セルフドライカレーサンド 牛乳 海藻サラダ (手作り中華ドレッシング)	620 29.1 22.3 2.4	とり肉 牛乳	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ きゅうり	市小麦コッパパン サラダ油 小麦粉	ごま油
17 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロから揚げ 塩こんぶ和え とうがんスープ 県産ヨーグルト	662 27.6 18.9 1.9	牛乳 とり肉 県産ヨーグルト	モロ 塩こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり 干しいたけ	にんじん とうがん チンゲン菜	こめ でん粉 ノンエッグマヨ	むぎ サラダ油
18 (金)	麦入りご飯 とりそぼろ丼の具 牛乳 野菜の中華あえ	627 29.6 16.5 1.8	とり肉	牛乳	たまねぎ 干しいたけ もやし かんぴょう	にんじん えだまめ きゅうり	こめ ごま	むぎ 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
650
25.2
19.8
2.0

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

