



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 づ け 日 付	こ ん だ て め い
1 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のつけこみ焼き いそべあえ みそ汁
2 (金)	<b>こどもの日給食</b> 麦入りご飯 セルフたけのこご飯の具 牛乳 さわらのねぎみそ焼き ごまあえ こどもの日ゼリー
7 (水)	コッペパン 牛乳 トマトクリームシチュー ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) ナゲット
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 セルフぶた丼の具 たまご焼き さっぱりあえ
9 (金)	ごこくご飯 牛乳 ユーリンチー ナムル 春雨中華スープ
12 (月)	麦入りご飯 牛乳 とり肉と大豆のみそ炒め おひたし
13 (火)	麦入りご飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ(手作り中華ドレッシング)
14 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ いちごゼリー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のから揚げ からしあえ みそ汁
16 (金)	<b>3・4年生えんぞく</b> 麦入りご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ かむかむとん汁
19 (月)	麦入りご飯 セルフ中華丼の具 牛乳 わかめスープ
20 (火)	<b>1・2年生えんぞく</b> 麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜(手作りドレッシング) 白身魚のピリカラ焼き 五月汁
21 (水)	米粉パン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜(手作りドレッシング) 県産ヨーグルト
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 シュウマイ バンサンズー いりどうふ
23 (金)	<b>春の宮っ子ランチ</b> 麦入りご飯 牛乳 ぶた肉と宮野菜いため かんぴょうのごますあえ 春野菜みそ汁
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 アジカツ ごまあえ みそ汁
27 (火)	麦入りご飯 牛乳 みそけんちん汁 ハンバーグ和風きのこソース アセロラゼリー
28 (水)	<b>修学旅行・1年生親子給食</b> バンズパン 牛乳 セルフ白身フライサンドの具 ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) ハンガリアシチュー
29 (木)	<b>修学旅行</b> 麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ごまドレッシング)
30 (金)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のワイン焼き ゆで野菜 みそ汁



# 給食献立予定表

給食回数 20回	米飯回数 16回
米粉パン 1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 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のつけこみ焼き いそべあえ みそ汁	658 23.3 21.4 2.1	牛乳 きざみのり みそ	とり肉 油あげ 花かつお	ねぎ ほうれんそう もやし 小松菜	にんじん キャベツ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
2 (金)	<b>こどもの日給食</b> 麦入りご飯 セルフたけのこご飯の具 牛乳 さわらのねぎみそ焼き ごまあえ こどもの日ゼリー	690 30.1 19.7 2.5	油あげ 牛乳 みそ	とり肉 さわら	たけのこ むき枝豆 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 三温糖 すりごま	むぎ さとう ゼリー
7 (水)	コッペパン 牛乳 トマトクリームシチュー ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) ナゲット	611 26.7 22.4 2.5	牛乳 調理用牛乳 チキンナゲット	とり肉	トマト にんじん パセリ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし もやし	市小麦 <sup>1)</sup> パン サラダ油 マーガリン じゃがいも	薄力粉 ごま油
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 セルフぶた丼の具 たまご焼き さっぱりあえ	634 24 18.9 2.2	牛乳 たまご焼き	ぶた肉 きざみのり	たまねぎ にんじん こまつな もやし	ねぎ むき枝豆 キャベツ	こめ しらたき白 さとう	むぎ サラダ油
9 (金)	ごこくご飯 牛乳 ユーリンチー ナムル 春雨中華スープ	678 24.8 24.7 2.1	牛乳 ロースハム	とり肉	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	にんにく 小松菜 もやし たけのこ	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	五穀 でん粉 さとう ごま
12 (月)	麦入りご飯 牛乳 とり肉と大豆のみそ炒め おひたし	655 25.1 22.5 1.5	牛乳 大豆	とり肉 みそ	干しいたけ にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
13 (火)	麦入りご飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ(作り中華ドレッシング)	635 18.6 18.2 2.3	ぶた肉 海草サラダ	牛乳	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 にんにく もやし	こめ サラダ油 オリーブオイル ごま油	むぎ じゃがいも
14 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ いちごゼリー ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)	628 25.2 18.5 2.3	牛乳 大豆	豚肉	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし	にんじん トマトピューレ キャベツ とうもろこし	市小麦 <sup>1)</sup> パン じゃがいも サラダ油	
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のから揚げ からしあえ みそ汁	648 30.4 20.2 2.1	牛乳 油あげ 花かつお	とり肉 とうふ みそ	しょうが にんじん キャベツ	もやし こまつな ほうれんそう	こめ でん粉 ごま	むぎ サラダ油
16 (金)	<b>3・4年生遠足</b> 麦入りご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ かむかむとん汁	655 28.7 20.9 2.1	牛乳 ぶた肉 茎わかめ 花かつお	いわしの梅煮 とうふ みそ	たけのこ ほうれんそう もやし だいこん ごぼう	ねぎ キャベツ にんじん	こめ すりごま こんにゃく	むぎ さとう サラダ油
19 (月)	麦入りご飯 セルフ中華丼の具 牛乳 わかめスープ	616 24.2 17.5 2.5	ぶた肉 牛乳 生あげ	さつま揚げ わかめ	しょうが キャベツ にんじん ピーマン	もやし たまねぎ 干しいたけ たけのこ	こめ サラダ油 でん粉 はるさめ	むぎ さとう ごま油 ごま
20 (火)	<b>1・2年生遠足</b> 麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜(手作りドレッシング) 白身魚のピリカラ焼き 五月汁	638 29.6 19.5 2.3	牛乳 生あげ みそ	さわら 花かつお	しょうが すりおろし <sup>1)</sup> キャベツ もやし	にんにく ねぎ にんじん ごぼう	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま
21 (水)	米粉パン 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ゆで野菜(手作りドレッシング) 県産ヨーグルト	626 28.1 25.2 2	牛乳 生あげ 県産ヨーグルト	ぶた肉	グリーンピース ほうれんそう もやし	にんじん キャベツ	米粉パン サラダ油 はるさめ ごま油	じゃがいも さとう ごま
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 シュウマイ ハンサンスー いりとうふ	656 26.4 19.7 1.8	牛乳 とうふ ポークシュウマイ	ぶた肉	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん 干しいたけ むき枝豆	こめ はるさめ ごま油	むぎ さとう サラダ油
23 (金)	<b>春の宮っ子ランチ</b> 麦入りご飯 牛乳 ぶた肉と宮野菜いため かんぴょうのごますあえ 春野菜みそ汁	613 27.6 14.8 1.9	牛乳 花かつお	ぶた肉 みそ	アスパラ もやし にんにく にんじん	トマト たまねぎ かんぴょう キャベツ	こめ サラダ油 すりごま	むぎ さとう じゃがいも
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 アジカツ ごまあえ みそ汁	612 23.8 18 2.1	牛乳 油あげ 花かつお	アジカツ とうふ みそ	ほうれんそう もやし 小松菜	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 すりごま	むぎ さとう
27 (火)	麦入りご飯 牛乳 みそけんちん汁 ハンバーグ和風きのこソース アセロラゼリー	668 24.3 18.1 2.2	牛乳 とうふ 花かつお	ハンバーグ みそ	だいこん まいたけ ごぼう	えのきたけ にんじん こまつな	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
28 (水)	<b>修学旅行・1年生親子給食</b> バンズパン 牛乳 セルフ白身フライサンドの具 ゆで野菜(手作りフレンチドレ) ハンガリアシチュー	692 31.1 26.2 2.2	牛乳 ぶた肉	白身魚フライ	キャベツ にんじん トマトピューレ グリーンピース	もやし たまねぎ	コッペパン じゃがいも	サラダ油
29 (木)	<b>修学旅行</b> 麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ごまドレッシング)	655 21 20.7 2.3	ぶた肉 牛乳	牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ	にんじん もやし キャベツ	こめ サラダ油 小麦粉 ごま油	むぎ マーガリン ごま
30 (金)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のワイン焼き ゆで野菜 みそ汁	659 29.5 19.1 2.2	牛乳 わかめ 花かつお	ぶた肉 みそ 油あげ	しょうが キャベツ もやし とうもろこし	パセリ にんじん かんぴょう たまねぎ	こめ さとう サラダ油	むぎ すりごま 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ご了承ください。

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