



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう 宇都宮市立桜小学校

12月分 給食献立予定表

(米飯回数14回、小麦パン使用3回、米粉パン0回、めん1回)



日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					統一 献立
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (月)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん	631 24.5 19.3 19	牛乳 みそ	とり肉	しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう	にんにく にんじん たいこん ほうれんそう	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも
2 (火)	麦入りごはん	676 24.7 22.7 1.9	牛乳 のり ぶた肉	たまご 高野豆腐	ほうれんそう キャベツ たまねぎ グリーンピース	にんにく たまねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
3 (水)	フレンチトースト	654 23.5 21.9 2.1	牛乳 とり肉	たまご ぶた肉	にんじん 枝豆 キャベツ	たまねぎ ほうれんそう オレンジ	市小麦食パン マーガリン サラダ油	さとう じゃがいも ごま
4 (木)	麦入りごはん	594 29.1 12.6 2.3	牛乳 ぶた肉 さつまあげ	カレイ	しょうが にんにく りんご はくさい	レモン ねぎ ほうれんそう にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく ざらめ
5 (金)	五穀ごはん	687 22.5 20.7 2.1	牛乳 牛乳	チーズ いわし	たまねぎ グリーンピース にんにく プロッコリー	にんじん にんじん にんにく コーン 赤ピーマン	こめ サラダ油 アーモンド	五穀 じゃがいも ごま
8 (月)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん	654 23.9 19.6 1.7	牛乳 とり肉	ししゃも とうふ みそ	キャベツ プロッコリー ごぼう	にんじん かんぴょう こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく 薄力粉	むぎ じゃがいも 薄力粉
9 (火)	麦入りごはん	606 23.9 16.3 1.8	牛乳 たまご なると とうふ	とり肉 ぶた肉 わかめ	にら しいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま油
10 (水)	★とちぎ県産小松菜給食★ スパゲティ	649 23.6 22.7 2.2	いか ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳	あさり 牛乳 海草 コーン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな レモン	にんじん パセリ こまつな レモン	スパゲティー サラダ油 マーガリン	オリーブオイル 薄力粉 さとう
11 (木)	おはし(スプーン・ フォーク)を持って きましょう!!	お弁当の日						
12 (金)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん	616 29.2 14.9 2.1	牛乳 ぶた肉	モロ とうふ	たまねぎ にんじん たいこん ねぎ	キャベツ こまつな ごぼう	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
15 (月)	麦入りごはん	650 27.9 19.1 1.9	牛乳 牛乳	とり肉 あぶらあげ	グリーンピース かぶ しいたけ こまつな	しょうが にんじん かぶ葉	こめ サラダ油 じゃがいも でん粉	むぎ さとう
16 (火)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん	638 25.1 18.5 1.6	牛乳	ぶた肉 なっとう	たいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな	こめ サラダ油 すりごま さといも	むぎ ざらめ さとう
17 (水)	コッペパン (マーマレード ジャム)	693 25 26.2 2.6	牛乳 ベーコン	たまご たいす	キャベツ プロッコリー セロリー りんご	にんじん たまねぎ トマト	市小麦コッペパン じゃがいも	さとう マカロニ
18 (木)	麦入りごはん	650 29.9 18.4 2.5	牛乳 たまご のり みそ	メルルーサ チーズ とうふ	こまつな にら	キャベツ	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉
19 (金)	★冬至献立★ 麦入りごはん	701 21.3 22.1 2.1	牛乳 こんぶ みそ	あぶらあげ 豆乳	キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ	きゅうり だいこん ねぎ	こめ 薄力粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく
22 (月)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん	692 24.9 23.7 1.6	牛乳 のり たまご	とり肉 ハム	しょうが キャベツ たけのこ こまつな	ほうれんそう にんじん きくらげ	こめ でん粉 はるさめ	むぎ サラダ油 ごま油
23 (火)	麦入りごはん	667 25.4 17.5 2	牛乳 ぶた肉 とり肉	とうふ みそ	キャベツ もやし にら しょうが たまねぎ	にんじん にんにく たけのこ しいたけ	こめ 薄力粉 さとう サラダ油	むぎ はるさめ ごま油 ざらめ
24 (水)	★クリスマス給食★ アップルパン	651 27.9 23 2.4	牛乳 ヨーグルト	とり肉 たまご	りんご いちご しょうが カリフラワー たまねぎ	にんにく プロッコリー にんじん キャベツ	パン 薄力粉	サラダ油 さとう
25 (木)	★クリスマス給食★ 麦入りごはん	634 23.9 18.6 1.8	牛乳 ベーコン とり肉	ぶた肉 たまご	ほうれんそう コーン にんじん こまつな	しめじ たまねぎ セロリー	こめ さとう じゃがいも でん粉	むぎ サラダ油 でん粉

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

桜小学校平均摂取量: エネルギー652kcal, タンパク質25.3g, 脂質19.8g, 塩分2.0g

☆12月の行事食☆

12/1・12/8・12/10・12/12・12/16・12/22 とちぎ県産小松菜給食

12/11 (木) お弁当の日

12/19 (金) 冬至(とうじ) 給食 (かぼちゃを使ったまろやかみそ汁)

12/24 (水) クリスマス給食(タンドリーチキン・いちごのケーキ)

12/25 (木) クリスマス給食 (もみの木ハンバーグ)

12/11 (木) はお弁当の日

御家庭で作ったお弁当、おはし等をお持
ちください。

