



12月分 給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校
(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			1食分 - (kcal) たんぱく質 (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		鶏肉の香味焼き ゆで野菜 みそけんちん汁	631 24.5 19.3 1.9	牛乳 みそ	とり肉	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん 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		厚きたまご 磯辺和え 高野豆腐と野菜のいためもの	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 にんにく グリンピース	キャベツ 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		ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜 オレンジ	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	
4 (木)	麦入りごはん		カレイのバーベキューソースがけ おひたし 五目煮豆	594 29.1 12.6 2.3	牛乳 ぶた肉 さつまあげ	カレイ だいず	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		チキンカレー ゆで野菜 とっとチーズ(小魚とチーズとアーモンド)	687 22.5 20.7 2.1	とり肉 牛乳	チーズ いわし	たまねぎ グリンピース ブロッコリー 赤ピーマン	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油 アーモンド	五穀 じゃがいも こま	
8 (月)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん		ししゃもフライ ゆで野菜 田舎汁	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 ブロッコリー 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	むぎ じゃがいも 薄力粉	
9 (火)	麦入りごはん		シューマイ にらと春雨のいためもの 豆腐の中華スープ	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		クリームソース かいそうサラダ レモンムース	649 23.6 22.7 2.2	いか ベーコン 生クリーム 豆乳	あさり 牛乳 海藻	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	にんじん パセリ こまつな レモン	スパゲティ 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		モロの和風マリネ ゆで野菜 のっぺい汁	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 だいこん 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		セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁	650 27.9 19.1 1.9	たまご 牛乳	とり肉 あぶらあげ	グリンピース 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	むぎ さとう でん粉	
16 (火)	★とちぎ県産小松菜給食★ 麦入りごはん		豚肉と大根の煮物 ごまあえ 納豆	638 25.1 18.5 1.6	牛乳	ぶた肉 なっとう	だいこん グリンピース 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)		オムレツ ゆで野菜 ミネストローネ(大豆)	693 25 26.2 2.6	牛乳 ベーコン	たまご だいず	キャベツ ブロッコリー 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		白身魚のチーズフライ さっぱりあえ にらたま汁	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		セルフかきあげ丼 塩こんぶあえ まろやか味噌汁	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		鶏肉のからあげ 磯辺和え 春雨中華スープ	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 だけのこ 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		焼きにらまんじゅう パンサンスウ マーボー豆腐	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 しょうが たまねぎ	にんじん にんにく だけのこ 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		タンドリーチキン ゆで野菜 野菜スープ いちごのケーキ	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 ブロッコリー 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		もみの木ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー 洋風たまごスープ	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	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。

