



給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 16回 (米飯回数 12回 米粉パン1回 小麦パン2回)

日 付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	お も な ざ い り ょ う						行事等
						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群	2群	3群	4群	5群	6群	
8 (月)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ゆかりあえ よしの汁 さくらゼリー	A	619 25.5 20.2 1.7	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが 大根	米 かたくり粉	サラダ油	始業式
9 (火)	米粉パン	牛乳	とり肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 フレンチドレッシング ヨーグルト	C	599 30.1 19.5 1.7	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが トマト コーン キャベツ	米粉パン じゃがいも	サラダ油	B日課
10 (水)	ごはん	牛乳	さばのこうしん焼き 切り干し大根と小松菜のポンずあえ とり肉とごぼうのもの	A	682 30.6 21.5 2.3	さば	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	切り干し大根 にんにく ごぼう	米 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま	入学式
11 (木)	ごはん	牛乳	ハンバーグ ゆで野菜 青じそドレッシング みそ汁	A	612 22.4 15.1 2.1	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも		
12 (金)	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 根菜のすまし汁 あまなつゼリー	A	699 29 21.6 2.1	とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース しょうが 大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく かたくり粉	サラダ油	
15 (月)	ココア あげパン	牛乳	ポークポトフ ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング	C	651 24.4 22.8 2.2	ベーコン	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	玉ねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	サラダ油	
16 (火)	ウインナー と トマトの パンネ	牛乳	ゆで野菜 イタリアンドレッシング アセロラゼリー	E	676 26.2 23.3 2.3	ウインナー	牛乳	にんじん にんにく マッシュルーム もやし コーン	玉ねぎ にんにく キャベツ	パンネ 大福豆	サラダ油 バター	1年生 給食開始 トマト給食
17 (水)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 手作りドレッシング セノビーゼリー	E	675 19.9 17 2.2	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ にんにく	米 じゃがいも はるさめ	サラダ油	
18 (木)	ごはん	牛乳	ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	A	634 23.5 18.8 1.8	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ だけのこ 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま油	
19 (金)	赤飯	牛乳	とり肉のみそ焼き おひたし 五目きんぴら	A	611 27.6 13.7 2.1	とり肉 みそ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ 大根 しょうが	米 もち米 ささげ さとう こんにゃく	サラダ油	
22 (月)	パン	牛乳	チョコクリーム 白身魚フライ ゆで野菜 コールスロードレッシング キャベツのスープ	C	667 28.1 20.8 2.8	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン パン粉	サラダ油	
23 (火)	ごはん	牛乳	セルフかきあげ丼 ごまあえ とうふ入りすまし汁	A	640 19.7 20.8 2.3	はんぺん とうふ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	米	サラダ油 ごま	B日課
24 (水)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに いそべあえ ぶた肉と野菜のうまに	A	644 25.2 16.7 2.3	いわし みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごぼう キャベツ しょうが 干しいたけ	米 さとう じゃがいも	サラダ油	B日課
25 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のねぎ塩焼き ごますあえ 生あげと野菜のにつけ	A	652.0 30.2 17.8 2.3	とり肉 生あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 さとう しらたき かたくり粉	サラダ油 ごま油	
26 (金)	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス ゆで野菜 和風ドレッシング ミニフィッシュ	E	668 24.6 20.3 1.8	ぶた肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	米	サラダ油	B日課 トマト給食
30 (火)	五目ごはん	牛乳	白身魚のさいきょう焼き 塩こんぶあえ みそけんちん汁	A	611 29.1 16.4 2.3	さわら	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だけのこ かんぴょう ごぼう キャベツ グリーンピース	米 こんにゃく さといも さとう	サラダ油	B日課

※献立は都合により変更になる場合があります。



だの
楽しい給食にしよう！
ことし
今年も1年間お楽しみに★

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650 26.0 18.1 2.0	646 26.0 19.1 2.1	肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ

