



きゅうしよく こんだて よていひょう  
給食献立予定表

宇都宮市立昭和小学校



給食回数 20回 (米飯回数 14回 米粉パン0回 小麦パン4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		カヤ熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	ごはん	牛乳	モロのからあげ 切り干し大根のポンずあえ せんだうなべ にっこりなし	A	689 28.7 18.3 2.2	モロ さけ とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん なし 大根	白菜 ねぎ 切干大根 ごぼう しいたけ	米 かたくり粉 さといも うどん	サラダ油 ごま ごま油	宮っ子 ランチ
2 (木)	ごはん	牛乳	とり肉のみそチーズ焼き からしあえ いものこ汁	A	669 27.7 22.5 2.2	とり肉 みそ とうふ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ こまつな	白菜 ねぎ もやし	米 さといも こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ	
6 (月)	パン	牛乳	いちごジャム 焼きビーフン ほうれん草とたまごのスープ れいとうりんご	C	702 22.1 18.1 2.9	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ りんご	パン ビーフン	サラダ油	4年生 振替休日
7 (火)	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ 大根おろし こうやどうふのもの	A	684 27.8 20.1 2.2	ちくわ ぶた肉 こうやどうふ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	大根 しいたけ ごぼう	米 小麦粉 こんにゃく	サラダ油	4年生 振替休日
8 (水)	ごはん	牛乳	白身魚のてり焼き かみかみサラダ 大根のちゅうかに	A	634 26.3 18.1 1.6	シルバー ぶた肉	牛乳 茎わかめ	こまつな にんじん	切干大根 キャベツ 大根 にんにく	米 さといも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	
9 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き 塩こんぶあえ さつま汁	A	302 30.2 15.4 1.9	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ きゅうり ごぼう ねぎ 大根	米 さといも	サラダ油 ごま油	
10 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ いそべあえ なめこのみそ汁	A	633 30.3 18.5 2.0	とり肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ なめこ	米 かたくり粉	サラダ油	
13 (月)	ミルクパン	牛乳	さつまいものシチュー ゆで野菜 手作りドレッシング はちみつレモンゼリー	D	671 23.1 22.7 2.3	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン もやし	パン 小麦粉 さつまいも	サラダ油 マーガリン	
14 (火)	ごはん	牛乳	さんまのみぞれに おひたし 五目きんぴら	A	663 24.0 21.3 2.2	さんま さつまあげ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 さとう	サラダ油 ごま	
15 (水)	スパゲッティ	牛乳	秋の香りのミートソース フルーツヨーグルト	E	667 26.0 17.5 2.0	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん みかん もも	玉ねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ さとう	サラダ油	就学時 健診
16 (木)	ごはん	牛乳	いかのみそづけ焼き おひたし すいとん	A	633 30.8 13.8 2.3	いか みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 大根	米 さとう 小麦粉		
17 (金)	ごはん	牛乳	スタミナ焼き からしあえ とうふと油あげのみそ汁	A	615 30.4 17.5 2.3	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	米 さとう	サラダ油	
20 (月)	パン	牛乳	クリームゴールド ゆで野菜 ごまドレッシング チリコンカン アセロラゼリー	C	631 28.0 22.7 2.1	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン サラダ油 ごま		
21 (火)	ぎょうざめし	牛乳	はるまき パンサンスウ チンゲン菜ととうふのスープ	A	668 19.8 22.8 2.4	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 にら	かんぴょう しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう はるさめ	サラダ油	
22 (水)	ごはん	牛乳	おつかれサマー！トマたま丼 野菜スープ ミニフィッシュ	B	620 28.5 16.7 2.4	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 カタクチワシ	トマト こまつな にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ	米	サラダ油	トマト料理 コンクール 優秀賞作品
24 (金)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング メロンクリームソーダ風ゼリー	E	667 19.5 17.1 2.3	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	サラダ油	
27 (月)	パン	牛乳	りんごジャム ゆで野菜 コールスロウドレッシング チキンと野菜のトマトクリームに オレンジゼリー	C	582 26.1 13.3 1.9	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	パン		
28 (火)	ごはん	牛乳	赤魚のかすづけ ごまあえ いなか汁	A	582 26.1 13.3 1.9	赤魚 とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう	米 じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	
29 (水)	ごはん	牛乳	ぶた肉と野菜のみそ炒め たまごとわかめのスープ ぶりかけ	B	596 25.1 17.2 2.3	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ ほしいたけ 玉ねぎ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま	
30 (木)	お弁当の日 牛乳のみ提供します										お弁当の日	

※献立は都合により変更になる場合があります。



きゅうしよく かんしゃ  
給食に 感謝しよう



基準値 (中学年)	当月平均 (中学年)
650	646
26.0	26.3
18.1	18.7
2.0	2.2

↑	↑	↑	↑	↑	↑
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



★おしらせ★児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、作付面積が県内1位である宇都宮市産トマトを使用した給食を11月から、宇都宮市立全小中学校で月1回以上実施します。今月は、小・中学生によるトマト料理コンクール優秀賞作品の『おつかれサマー！トマたま丼』です。お楽しみに！