



きゅうしょく 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 19回 (米飯回数 16回 米粉パン0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	
1 (火)	ごはん	牛乳	ハッシュドボーク ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング グレープゼリー	E	684 25.3 20.6 1.8	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	玉ねぎ キャベツ	米	サラダ油	
			おにぎりを忘れずに！									
2 (水)	おにぎりの日	牛乳	とり肉のつけこみ焼き からしあえ まろやかみそ汁	A	642 22.5 20.4 2.1	とり肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま	おにぎりの日
3 (木)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ いそべあえ ぶた肉と切り干し大根のいため物	A	609 26 15.7 2.0	モロ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ にんにく 切り干し大根	米 さとう	サラダ油	
4 (金)	ごはん	牛乳	セルフぶたどん あつやきたまご おひたし	A	638 25.5 18.7 1.9	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 玉ねぎ グリーンピース もやし	米 さとう こんにゃく	ごま	
7 (月)	パン	牛乳	いちごジャム とり肉のケチャップあえ ゆで野菜 フレンチドレッシング 野菜スープ	C	641 32.5 20.9 2.5	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ コーン	パン かたくり粉 さとう	サラダ油	
8 (火)	ごはん	牛乳	ハムカツ ボイルキャベツ ソース ひじきと大豆のいりに	A	601 18.9 18.0 1.7	ハム 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	米 さとう こんにゃく 小麦粉 パン粉	サラダ油	
9 (水)	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそづけ焼き ごますあえ 大根とこんにゃくのいために	A	676 25.6 22.4 1.9	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ コーン だいこん	米 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	
10 (木)	ごはん	牛乳	はっぼうさい ちゅうかスープ ブルーベリーゼリー	B	605 24.4 14.4 2.0	ぶた肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース	米 かたくり粉	サラダ油 ごま油	目の愛護デー
11 (金)	豆ごはん	牛乳	焼きぐりコロッケ さっぱりあえ みそけんちん汁	A	670 22.2 18.9 2.6	大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	米 もち米 さつまいも こんにゃく さといも	サラダ油	十三夜献立 終業式
15～16日 秋休み												学期間 休業
17 (木)	ぎょうざめし	牛乳	はるまき パンサンスウ 小松菜ととうふのちゅうかスープ	A	625 19.9 21.9 2.4	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	かんぴょう しいたけ もやし 玉ねぎ	米 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	始業式
18 (金)	ごはん	牛乳	カレーコロッケ ごまあえ よしのじる ふりかけ	A	654 19.8 18.9 1.6	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん	米 パン粉 さとう さといも	サラダ油 ごま	
21 (月)	きなこあげパン	牛乳	オムレツ 粉ふきいも 白菜スープ	C	675 24.1 28.1 2.2	たまご きなこ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	干しいたけ たけのこ 白菜	パン じゃがいも はるさめ	サラダ油 ごま油	
22 (火)	ごはん	牛乳	たらの米こうじづけ おひたし さといものちゅうかに	A	559 25.4 11.3 1.8	たら ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	白菜 しょうが にんにく もやし	米 さといも さとう	サラダ油 ごま油	
23 (水)	キャロットピラフ	牛乳	とり肉のトマトソース ゆで野菜 和風ドレッシング ポテトスープ	A	606 28.0 17.7 2.4	とり肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 さとう こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま	赤組応援献立 トマト給食
24 (木)	ごはん	牛乳	ハンバーグ ホワイトソース ゆで野菜 手作りドレッシング 洋風たまごスープ	A	667 24.6 22.9 1.8	とり肉 ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも かたくり粉	サラダ油 ごま油	白組応援献立
25 (金)	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ 紅白デザート	E	684 20.2 18.5 2.6	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース	米 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	8日課 運動会 応援献立
28 (月)	運動会 ふりかえ休日											振替休日
29 (火)	ごはん	牛乳	あげぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	A	657 24.0 19.7 1.8	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	米 はるさめ かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま油	市陸上大会 5.6年
30 (水)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 小松菜のにびたし かんぴょうのたまごとじ	A	666 26.4 22.0 2.1	いわし ちりめんじゃこ たまご みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 こまつな	かんぴょう ねぎ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油	とちぎ 産地消費給食
31 (木)	スパゲティ	牛乳	ミートソース ゆで野菜 ごまドレッシング パンプキンパフ	E	684 28.6 21.5 1.8	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油	ハロウィン献立 絵本コラボ給食

※献立は都合により変更になる場合があります。



しょうご きゅうよう
食後の休養をとりよう



基準値
650
26.0
18.1
2.0

当月平均
644
24.4
19.6
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

