



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 18回 (米飯回数 13回 米粉パン0回 小麦パン3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	
2 (月)	はちみつパン	牛乳	かぼちゃのシチュー ゆで野菜 ごまドレッシング ラフランスゼリー	D	689 24.3 21.9 2.2	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ コーン	県産小麦パン はちみつ 小麦粉	サラダ油 生クリーム マーガリン	
3 (火)	ごはん	牛乳	ハムカツ ポイルキャベツ ひじきと大豆のいりに	A	653 25.7 16.2 1.9	ハム 大豆 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	米 さとう こんにやく 小麦粉 パン粉	サラダ油	
4 (水)	おにぎり	牛乳	いわしのおかか ごまあえ よしのじる	A	646 24.2 20.5 1.8	いわし とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	キャベツ 大根	さとう さといも かたくり粉	ごま	おにぎりの 日
5 (木)	ごはん	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 こんにやく	ごま	
6 (金)	ごはん	牛乳	セルフピビンパ丼 はるさめちゅうかスープ マンゴープリン	A	669 25.7 20.5 2.1	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし たけのこ	米 さとう	サラダ油 ごま油	終業式
10~11日 秋休み											学期間 休業	
12 (木)	ごはん	牛乳	あげぎょうざ パンサンスウ マーボー豆腐	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 もやし たけのこ 干しいたけ	米 かたくり粉 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	始業式
13 (金)	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ 青じそドレッシング 県産ヨーグルト	E	714 22.3 20.2 2.6	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻	にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんにく	米 じゃがいも こんにやく	サラダ油	
16 (月)	パン	牛乳	いちごミックスジャム 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	680 31.4 21.4 2.6	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン 玉ねぎ キャベツ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油	
17 (火)	ごはん	牛乳	ブルコギ風いため物 チンゲン菜ととうふのかきたまスープ ぶりかけ	B	656 26.6 21.3 2.0	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しいたけ えのき	米 さとう	サラダ油 ごま油	
18 (水)	スパゲッティ	牛乳	トマトソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング ワインゼリー	E	605 23.0 15.3 1.7	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン しめじ エリンギ	スパゲッティ	サラダ油	赤組 応援献立
19 (木)	ごはん	牛乳	チキンホワイトソース ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング セノビーゼリー	E	681 24.8 19.8 1.1	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ エリンギ グリーンピース もやし コーン	米 小麦粉	サラダ油 マーガリン	白組 応援献立
20 (金)	ごはん	牛乳	メンチカツ 塩こんぶあえ 紅白すまし汁 紅白デザート	A	680 23.3 19.9 1.9	ぶた肉 なると 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 大根	米	サラダ油	B日課 運動会 応援献立
23 (月)	運動会 ぶりかえ休日										振替休日	
24 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそづけ焼き ごますあえ 大根とこんにやくのいために	A	652 26.6 19.5 1.9	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが かんぴょう キャベツ 大根 コーン	米 さとう こんにやく	サラダ油 ごま	5年生 冒険活動教室 1年生 親子ふれあい 給食
25 (水)	ごはん	牛乳	さけのマリネ いそべあえ ぶた肉と切り干し大根のいために	A	642 25.4 17.9 1.5	さけ 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 ごま	5年生 冒険活動教室 1年生 親子ふれあい 給食
26 (木)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ゆで野菜 手作りドレッシング レモンゼリー	E	684 25.3 20.6 1.8	ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ かんぴょう	米	サラダ油	5年生 冒険活動教室
27 (金)	栗おこわ	牛乳	いかの天ぷら 大根おろし みそけんちん汁	A	658 28 17 1.9	いか とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	大根 ごぼう	米 もち米 くり 小麦粉 こんにやく さといも	サラダ油	十三夜献立
30 (月)	アップル パン	牛乳	あじのチーズ焼き カレースープ	C	662 29.9 21.8 2.2	あじ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	パン粉 マカロニ レンズ豆 じゃがいも	サラダ油	
31 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー 洋風たまごスープ パンプキンパバロア	A	634 24.3 18.7 1.9	ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン	米 じゃがいも	サラダ油	56年 市陸上大会 ハロウィン 献立

※献立は都合により変更になる場合があります。



しよくご きゅうしよく
食後の休養をとろう

基準値	当月平均
650	661
26.0	25.4
18.1	19.4
2.0	1.9

↑	↑	↑	↑	↑	↑
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

