



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 17回 (米飯回数 12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		かや熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ごはん	牛乳	白身魚のてりやき 切り干し大根のサラダ 大根のもの <small>ゆうすげ村の小さな旅館より</small>	A	628 26.3 17.9 1.8	シルバー ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	切り干し大根 大根 しょうが にんにく	米 さといも さとう	サラダ油 ごま ごま油	絵本との コラボ給食
4 (月)	フレンチ トースト	牛乳	ミートボールと野菜のカレーに ゆで野菜 イタリアンドレッシング みかんゼリー	C	648 23.5 21.2 2.0	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	パン じゃがいも	マーガリン サラダ油	
5 (火)	ごはん	牛乳	あじのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに	A	639 26.4 18.2 1.7	あじ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう 干しいたけ れんこん たけのこ	米 さといも さとう しらたき	サラダ油 ごま油	
6 (水)	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 大根とじゃがいものあられ汁 お米のパパロア	A	674 28.3 19.1 2.0	たまご とり肉	牛乳	にんじん こまつな 大根の葉	グリーンピース 大根 しいたけ しょうが	米 じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油	
7 (木)	チキン ライス	牛乳	ゆで野菜 フレンチドレッシング かぼちゃスープ チョコプリン <small>かぼちゃスープのおふるより</small>	A	614 24.2 16.6 2.5	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリーンピース	米	サラダ油 マーガリン	絵本との コラボ給食
8 (金)	ごはん	牛乳	コロッケ からしあえ どさんこ汁	A	673 20.5 19.6 2.4	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし コーン にんにく	米	サラダ油 マーガリン	
11 (月)	パン	牛乳	いちごミックスジャム あげじゃがいものカレー炒め キャベツのスープ ラフランスゼリー	C	689 23.9 22.9 2.1	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも さとう	サラダ油	
12 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ ほうれん草のソテー 洋風たまごスープ	A	638 24.2 19.2 1.9	ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ エリンギ	米 じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油	
13 (水)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ ゆで野菜 チョレギサラダドレッシング のっぺい汁	A	645 27.4 17.5 1.9	モロ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 ごぼう キャベツ	米 さといも かたくり粉 こんにゃく	サラダ油 ごま	
14 (木)	ごはん	牛乳	セルフとまとん丼 かぶり野菜スープ アセロラゼリー	B	662 25.7 19.6 2	ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ かぶ	米	サラダ油	トマト給食
15 (金)	スパゲッティ	牛乳	小松菜とベーコンのクリームソース かいそうサラダ 青じそドレッシング しょうなんゴールドゼリー	E	680 23.8 19.9 2.2	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	スパゲッティ 小麦粉	サラダ油 マーガリン	
18 (月)	パン	牛乳	チョコクリーム 魚とベーコンのホイル焼き 白菜とあさりのスープ オレンジ	C	609 27.6 19.6 2.8	メルルーサ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん	白菜 ねぎ オレンジ	パン	バター	
19 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のこうみやき ゆで野菜 手作りドレッシング みそけんちん汁	A	627 24.5 19.3 1.9	とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 大根 ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油	ジンジャー
20 (水)	ごはん	牛乳	しゅうまい ちゅうか風サラダ はっほうさい	A	663 27.9 17.6 2.2	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 白菜 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース たけのこ	米 はるさめ かたくり粉	サラダ油 ごま油	
21 (木)	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜 手作りドレッシング 県産ヨーグルト	E	702 24.2 18.9 2.0	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	米 じゃがいも	サラダ油	
22 (金)	ごはん	牛乳	天丼 (いか・かぼちゃ) 塩こんぶあえ まるやかみそ汁	A	680 24.9 21.4 2.3	いか 油あげ みそ 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	キャベツ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく	サラダ油	冬至献立
25 (月)	パン	牛乳	りんごジャム タンドライーチキン ミニサラダ ミネストローネスープ セレクトデザート	C	652 28.5 22.1 2.2	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン	サラダ油	クリスマス 献立

※献立は都合により変更になる場合があります。



みんなで きょうりよく 協力しよう

基準値 (中学年)	当月平均
650	654
26.0	25.4
18.1	19.4
2.0	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

