

給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ★ ☆
上手に後片付けをしよう！



宇都宮市立田原西小学校

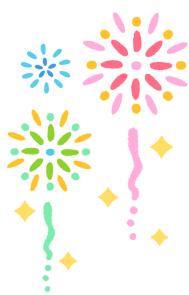
日付	こんだてめい	1人分 - (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう		
			ほね、きんにく、 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ、ちようし、 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
29 (金)	スパゲティミートソース	677	ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	スパゲティ こむぎこ マーガリン オリーブオイル サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	28.1	ぎゅうにゅう		
	こんにやくサラダ	20.6	かいそう	キャベツ コーン	サラダこんにやく
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
1 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	623	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ さとう
	にらまんじゅう	23.8	ぶたにく だいすこ	にら キャベツ しょうが ねぎ にんにく	ごまあぶら ラード さとう こむぎこ こんにやくこ
	ゴーヤーチャンプルー	16.1	たまご ツナ ベーコン	にがうり もやし	さとう ごまあぶら
	みそしる		あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな	じゃがいも
2 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	654	ぎゅうにゅう		コッペパン
	りんごジャム たらのマヨネーズやき	30.7	たら こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム	りんごジャム パンこ ノンエッグマヨネーズ
	ミニサラダ	21.8		きゅうり もやし コーン	
	サマーシチュー		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	じゃがいも サラダあぶら
3 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	591	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたキムチいため	25.1	ぶたにく	にら キャベツ しいたけ にんじん	サラダあぶら
	トックスープ	16.8	とりにく たまご	にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	トック
	ふりかけ (さけばっぱ)				ふりかけ (さけばっぱ)
4 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのバーベキューソースがけ	21.6	とりにく	しょうが レモン りんご にんにく ねぎ	さとう
	ピーマンのじゃこいため	18.8	ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん	サラダあぶら ごま さとう
	みそしる		かつおぶし みそ	かんぴょう にら たまねぎ にんじん	
5 (金)	セルフメキシカンライス ぎゅうにゅう	634	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・メキシカンライスのぐ)	25.4	とりにく いか	たまねぎ にんじん グリンピース コーン ピーマン マッシュルーム	こめ むぎ バター
	トマトとたまごのスープ	19.8	たまご ベーコン	トマト たまねぎ にんにく にんじん	バター
8 (月)	せきはん ぎゅうにゅう	691	ぎゅうにゅう ささげ		こめ もちごめ ごま
	メンチカツ	23.9	ぶたにく とりにく だいすこ	たまねぎ	サラダあぶら かたくくりこ パンこ さとう
	いそべあえ	17.8	のり	ほうれんそう キャベツ	
	こうはくすましじる		はんぺん かつおぶし とうふ	にんじん ほうれんそう	
9 (火)	セルフかきあげどん ぎゅうにゅう	646	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・かきあげ・てんどんのたれ)	21.2		たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく	こめ むぎ ごむぎこ サラダあぶら てんどんのたれ
	きっかのひたし	19.7	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん きく	
	みそしる		かつおぶし みそ	なす いんげん たまねぎ	
10 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	666	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのうめじょうゆに	26.3	いわし	うめ	さとう こめでんぶん
	きゅうりのキムチあえ	15.7		きゅうり しょうが にんにく	ごまあぶら ラーゆ
	ぶたにくとじゃがいもにつけ		ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう しらたき
11 (木)	セルフてりやきチキンサンド ぎゅうにゅう	657	ぎゅうにゅう		
	(パンズパン・てりやきチキン)	24.1	とりにく		パンズパン かたくくりこ さとう
	ゆでやさい	25.3		キャベツ もやし にんじん	
	ミネストローネスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト	じゃがいも スパゲティ
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ごもくあつやきたまご	23.2	たまご		さとう
	ぶたにくとあげなすのいためもの	19.7	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン	サラダあぶら さとう
	おひたし			こまつな キャベツ もやし	さとう

そうじつ
創立記念
こんだて
献立



ちようよう
重陽の
きせき
節句





給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ★ ☆
上手に後片付けをしよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	I総計-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね、きんにく、 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ、ちようし、 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
16 (火)	コッペパン ギョウにゅう キーマカレー ゆでやさい マスカットゼリー	665 24.5 22.0	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト ほうれんそう キャベツ にんじん	コッペパン バター はるさめ マスカットゼリー
17 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる なし	649 31.4 14.4	ギョウにゅう いわし とうふ みそ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま ごま さとう こんにゃく さといも サラダあぶら
18 (木)	はつがげんまいいりごはん ギョウにゅう スタミナやき いそべあえ トマトたまごちゅうかスープ オレンジ	635 30.1 16.8	ギョウにゅう ぶたにく のり たまご	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ しょうが トマト チンゲンサイ ねぎ コーン オレンジ	こめ はつがげんまい ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ
19 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる おはぎ	666 23.4 17.9	ギョウにゅう ひきにく かつおぶし	しょうが ねぎ えのきだけ たまねぎ にんじん にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく かたくりこ おはぎ
22 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ	654 21.3 18.0	ギョウにゅう とりにく こなチーズ かいそう ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
24 (水)	むぎいりごはん ギョウにゅう きだいのフライ からしあえ みそしる	623 26.7 16.6	ギョウにゅう きだい あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら パンこ
25 (木)	チーズトースト ギョウにゅう ゆでやさい シーフードスープ	615 26.4 21.2	チーズ ギョウにゅう とりにく いか えび	キャベツ にんじん コーン にんじん たまねぎ いんげん にんにく	くろしよパン じゃがいも さとう サラダあぶら
26 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき もやしとらのごまあえ かんこくふうみそしる	655 22.8 22.9	ギョウにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	しょうが にんにく もやし たら にんじん にんにく にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま
29 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう すどり わかめスープ ふりかけ(わかめぱっぱ)	655 26.6 18.7	ギョウにゅう とりにく ミートボール わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう サラダあぶら はるさめ ごま ふりかけ(わかめぱっぱ)
30 (火)	こめこパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト	590 27.7 22.3	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ にんじん こまつな	こめこパン サラダあぶら

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。 学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g未満
☆ 米・パン(小麦)は宇都宮市産、牛乳・卵は栃木県産です。 平均摂取量：エネルギー 658kcal タンパク質 26.7g 脂質 19.8g 塩分 2.3g
☆ 梨は田原地区産です。 給食回数 21回(米飯回数16回) 米粉パン1回