



給食献立予定表



★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
 上手に配膳しよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1食材 - (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 ちょうし 体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる			
1 (木)	やきピーフン	585	ぶたにく	ハム	たまねぎ ピーマン	キャベツ	にんじん	しいたけ	ピーフン	サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	25.5	ぎゅうにゅう							
	たまごとわかめのスープ	23.6	わかめ	たまご	たまねぎ				かたくりこ	
	てづくりまっちゃんケーキ		たまご	ぎゅうにゅう					バター	さとう
2 (金)	セルフたけのこごはん	686	ぎゅうにゅう							
	(むぎいりごはん・たけのこごはんのぐ)	28.4	あぶらあげ	とりにく	たけのこ	にんじん	グリーンピース		こめ	むぎ
	たらのねぎみそやき	18.4	たら	みそ	ねぎ					
	ごまあえ				ほうれんそう	もやし	にんじん		ごま	さとう
かしわもち									かしわもち	
7 (水)	セルフやきそばサンド	644								
	(ドッグパン・やきそば)	24.8	ぶたにく	いか	のり	キャベツ	たまねぎ	にんじん	ドッグパン	サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	19.6	ぎゅうにゅう							
	カレースープ		ベーコン			にんじん	たまねぎ	パセリ	じゃがいも	サラダあぶら
8 (木)	むぎいりごはん	680	ぎゅうにゅう						こめ	むぎ
	あおさいりあじフライ	31.7	あじ	あおさ					パンこ	サラダあぶら
	ごまあえ	19.6			ほうれんそう	にんじん	キャベツ		さとう	ごま
	みそしる		あぶらあげ	かつおぶし	とろろ	みそ	こまつな			
9 (金)	むぎいりごはん	671	ぎゅうにゅう						こめ	むぎ
	ふりかけ(さげばっば)	26.2	ふりかけ(さげばっば)							
	とりにくとだいずのみそいため	23.3	とりにく	みそ	だいず	しいたけ	にんじん	たけのこ	いんげん	かたくりこ
	おひたし					こまつな	キャベツ	にんじん	もやし	さとう
12 (月)	ごくごはん	692	ぎゅうにゅう						こめ	ごく
	ユーリンチー	22.2	とりにく			しょうが	にんにく	ねぎ	こむぎこ	さとう
	ナムル	24.8				こまつな	キャベツ	もやし	にんじん	ごま
	はるさめちゅうかスープ		ハム	たまご		にんじん	たけのこ	こまつな		はるさめ
13 (火)	ココアあげパン	715	ぎゅうにゅう						コッパン	さとう
	じゃがいものそばろに	24.2	ぶたにく			にんじん		グリーンピース	サラダあぶら	グラニューとう
	ゆでやさい	25.4				ほうれんそう	キャベツ	にんじん	じゃがいも	さとう
	ヨーグルト		ヨーグルト						はるさめ	サラダあぶら
14 (水)	むぎいりごはん	594	ぎゅうにゅう						こめ	むぎ
	たらのきしゅうやき	30.5	たら					ねりうめ		
	ごまあえ	14.2				こまつな	キャベツ	もやし	にんじん	ごま
	かむかむとんじる		ぶたにく	くきわかめ	とろろ	みそ	にんじん	だいこん	ごぼう	たけのこ
15 (木)	むぎいりごはん	619	ぎゅうにゅう						こめ	むぎ
	ぎゅうにゅう	22.0	ぎゅうにゅう							
	ひきにくとまめのカレー	17.6	ぶたにく	おおぶくまめ	レンズまめ		にんにく	たまねぎ	トマト	にんじん
	ゆでやさい					キャベツ	もやし	こまつな		サラダあぶら
16 (金)	むぎいりごはん	613	ぎゅうにゅう						こめ	むぎ
	ぶたにくとみやさいのため	27.3	ぶたにく			アスパラ	トマト	たまねぎ	にんにく	サラダあぶら
	ごますあえ	15.0				かんぴょう	にんじん	キャベツ	コーン	さとう
	はるやさいみそしる		かつおぶし	みそ		たまねぎ		にら		じゃがいも



給食献立予定表



★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
 上手に配膳しよう!



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(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のになる	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
19 (月)	むぎいりごはん	694	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグわふうきのソース	25.2	ぶたにく とりにく	だいこん しめじ えのきたけ たまねぎ まいたけ	さとう かたくりこ サラダあぶら
	みそけんちんじる	20.0	とうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにやく さとう サラダあぶら
	アセロラゼリー				アセロラゼリー
20 (火)	こめこパン	596	ぎゅうにゅう		こめこパン
	チョコレートクリーム	25.2			チョコレートクリーム
	マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさい	21.1	むきえび ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム	マカロニ サラダあぶら こむぎこ マーガリン
				キャベツ こまつな コーン にんじん	
21 (水)	むぎいりごはん	573	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たらのピリからやき	27.8	たら	しょうが にんにく りんご ねぎ	さとう こま
	ゆでやさい	12.5		キャベツ にんじん アスパラ	
	さつきじる		とうふ みそ かつおぶし	ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう	
22 (木)	むぎいりごはん	681	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	シューマイ	26.2	とりにく だいたい	たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ
	ごますあえ	22.4		ほうれんそう キャベツ にんじん	しらたき さとう こま
	いりどうふ		とうふ ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース	さとう サラダあぶら
23 (金)	むぎいりごはん	644	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのワインやき	25.2	ぶたにく	しょうが パセリ	さとう
	ゆでやさい	19.5		キャベツ にんじん もやし コーン	
	みそしる		わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ	じゃがいも
26 (月)	セルフぶたどん	636	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・ぶたどんのぐ)	23.7	ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース	しらたき こめ むぎ さとう サラダあぶら
	あつやきたまご	18.8	たまご かつおぶし		さとう サラダあぶら
	さっぱりあえ		のり	こまつな キャベツ	
27 (火)	こまつなビスキュイパン	621	ぎゅうにゅう たまご	こまつな	バター さとう こむぎこ
	ぎゅうにゅう	21.6	ぎゅうにゅう		
	ハンガリアシチュー	21.5	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも かたくりこ サラダあぶら
	ゆでやさい			キャベツ にんじん こまつな	
28 (水)	むぎいりごはん	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やきざかな(さばぶんかほし)	25.9	さば		
	ゆでやさい	19.3		もやし にんじん こまつな	
	ぶたにくときりほしだいこんのいためもの		ぶたにく	にんにく にんじん きりほしだいこん さやいんげん	サラダあぶら さとう こま
29 (木)	むぎいりごはん	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのつけこみやき	22.4	とりにく	ねぎ にんじん	こま さとう
	いそべあえ	19.8	のり	ほうれんそう キャベツ	
	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
30 (金)	むぎいりごはん	691	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	すぶた	23.7	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ピーマン	かたくりこ さとう サラダあぶら
	わかめスープ	20.5	わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ こま
	フルーツあんぱん				フルーツあんぱん

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。
 ☆ 米・パン(小麦)は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。
 ☆ トマト・アスパラガスは田原地区産です。

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
 平均摂取量：エネルギー 645kcal タンパク質 25.4g 脂質 19.8g 塩分 2.2g
 給食回数 20回(米飯回数17回) 米粉パン1回