



給食献立予定表



宇都宮市立田原西小学校

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
衛生に気を付けよう!

日付	こんだてめい	1人1食 (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
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	じゃこてん	23.9	たら あじ	キャベツ にんじん たまねぎ	かたくりこ さとう サラダあぶら
かみかみ こんだて 献立	やさいのちゅうかあえ	19.6		もやし きゅうり にんじん	さとう ラー油
	ぐだくさんみそしる		ぶたにく みそ わかめ かつおぶし	にんじん もやし コーン ねぎ	じゃがいも サラダあぶら
3 (火)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう	695	ぎゅうにゅう	にんにく パセリ	しゃくパン マーガリン
	ゆでやさい	23.8		キャベツ にんじん ブロッコリー	
かみかみ こんだて 献立	ミートボールとやさいのカレーに	23.7	ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも サラダあぶら さとう かたくりこ
	はとくちのけんこうしゅうかんゼリー				はとくちのけんこうしゅうかんゼリー
4 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	690	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ししゃもフライ	26.6	ししゃも		パンこ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら
かみかみ こんだて 献立	おひたし	24.9	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん	
	なまあげのからみいため		なまあげ ぶたにく	えのきたけ にんじん しょうが こねぎ	サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	754	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	21.5	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	サラダあぶら こむぎこ バター
	ゆでやさい	23.1		にんじん ブロッコリー	じゃがいも
	セノビーゼリー				セノビーゼリー
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にらまんじゅう	24.8	ぶたにく だいす	にら キャベツ にんにく しょうが ねぎ	ごまあぶら コーンスターチ さとう ラード こむぎこ こんにゃく
	だいすもやしのキムチあえ	14.4		だいすもやし にら	
	トックスープ ふりかけ (わかめぼっば)		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 (わかめぼっば)
9 (月)	セルフピビンパどん ぎゅうにゅう	696	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・ピビンパどんのぐ)	28.0	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう だいすもやし	こめ むぎ こまあぶら さとう こま
	とうふのちゅうかスープ	22.9	たまご わかめ とうふ	ねぎ	かたくりこ こまあぶら
	オレンジ			オレンジ	
10 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう	642	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	あげじゃがいものトマトソースがらめ	21.6	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	じゃがいも サラダあぶら
	やさいスープ	21.1	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		619	ぎゅうにゅう	
11 (水)	いわしのうめじょうゆに	27.3	いわし	うめ	さとう こめでんぷん
	にらとはるさめのいためもの	16.7	たまご きゅうにく	にら にんじん しいたけ しょうが	はるさめ さとう
かみなりじる	とうふ かつおぶし		にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こんにゃく こまあぶら	
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	シューマイ	22.7	ぶたにく	たまねぎ しょうが	かたくりこ こむぎこ さとう
	きりぼしだいこんのナムル	20.0		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	
	なつのにくじゃが		ぶたにく	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき サラダあぶら さとう
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのこうしんやき	30.7	さば	にんにく	さとう こまあぶら
	ゆでやさい	21.4	わかめ	キャベツ コーン	
	みそけんちんじる		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	こんにゃく サラダあぶら さといも
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	734	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのからあげ	21.3	とりにく	しょうが	かたくりこ サラダあぶら
けんみん ひ 県民の日 こんだて 献立	もやしとにらのごまあえ	24.8		もやし にら にんじん	ごま さとう
	みそしる		かつおぶし みそ	かんぴょう にら にんじん たまねぎ	
	けんみんのひゼリー				けんみんのひゼリー

はとくちのけんこうしゅうかん



ちさんちしゅうきょうかしゅうかん



給食献立予定表



宇都宮市立原西小学校

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
衛生に気を付けよう!

日付	こんだてめい	1人1食 - (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 ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
17 (火)	シュガートースト	703	ぎゅうにゅう		しょくパン グラニューとう マーガリン
	ぶたにくとまめのトマトに	29.0	ぶたにく まめ ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ	にんじん トマト
	かいそうサラダ	27.5	かいそう	キャベツ きゅうり	にんじん コーン
18 (水)	むぎいりごはん	669	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのみそチーズやき	31.5	とりにく みそ こなチーズ	レモン	パセリ
	しおこんぶあえ	20.5	こんぶ	キャベツ きゅうり	にんじん
	ひじきとだいずのもの		ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	とりにく	にんじん
19 (木)	むぎいりごはん	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とちまるくんたまごやき	23.0	たまご	かつおぶし	
	おひたし	17.8		こまつな	キャベツ
20 (金)	ぶたにくとごぼうのもの		ぶたにく	ごぼう	にんじん しょうが いんげん
	ナン	614	ぎゅうにゅう		ナン
	だいずミートいりキーマカレー	26.6	ぶたにく ヨーグルト	だいずミート	たまねぎ にんじん しょうが
23 (月)	ゆでやさい	20.9		キャベツ	にんじん アスパラ
	ヨーグルト		ヨーグルト		
	むぎいりごはん	689	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわのにしょくあげ	24.6	ちくわ たまご あおのり		こむぎこ
24 (火)	だいこんおろし	20.4	かつおぶし	だいこん	
	なまあげとやさいのにつけ		なまあげ	にんじん たまねぎ グリーンピース	しいたけ だけのこ しょうが
	こめこパン	594	ぎゅうにゅう		こめこパン
	チョコレートクリーム	31.3			チョコレートクリーム
25 (水)	たらとベーコンのホイルやき	24.7	たら ベーコン チーズ	レモン	マーガリン
	ゆでやさい			もやし キャベツ	にんじん
	ミネストローネスープ		ベーコン だいず	たまねぎ にんじん	セロリ トマト
26 (木)	じゃがいも				マカロニ
	セルフぶたバラねぎしおどん	686	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・ねぎしおどんのぐ)	22.5	ぶたにく	ねぎ しょうが たまねぎ もやし	にんにく にんじん にら レモン
27 (金)	フォー	23.5	とりにく	もやし ねぎ	チンゲンサイ
	とうにゅうパンナコッタ				とうにゅうパンナコッタ
	スパゲティだいずミートいりくみそソース	657	だいずミート みそ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく
28 (土)	ぎゅうにゅう	31.1	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	20.5		こまつな	キャベツ もやし にんじん
	むぎいりごはん	605	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
29 (日)	モロフライ	24.8	モロ	たまご	
	ナムル	16.2		キャベツ	にんじん もやし
	チンゲンサイととうふのスープ		とうふ	わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん
30 (月)	むぎいりごはん	596	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくとやさいのみそいため	22.9	ぶたにく	あかみそ	キャベツ ねぎ ピーマン
	パンサンスウ	15.6		キャベツ	にんじん もやし

☆ 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、牛乳は栃木県産です。 平均摂取量：エネルギー 650kcal タンパク質 25.7g 脂質 21.0g 塩分 2.3g
 ☆ トマト・アスパラガスは田原地区産です。 給食回数 21回(米飯回数16回) 米粉パン1回

6/16(月)~20(金)は地産地消費強化週間です

宇都宮産・栃木県産の食材をたくさん使用した献立を提供します。どうぞお楽しみに♪

