



給食献立予定表



★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
感謝して食べよう！



2026

宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	1食分 (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
8 (木)	むぎいりごはん	714	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	20.2	とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	サラダあぶら じゃがいも
	ゆでやさい	23.2		もやし キャベツ にんじん	
	だいだいのムース				だいだいのムース
9 (金)	むぎいりごはん	621	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	23.9	ぶたにく とりにく	たまねぎ	かたくりこ
	しおこんぶあえ	17.7	こんぶ	キャベツ にんじん	
	とんじる		ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも サラダあぶら こんにゃく
13 (火)	はちみつパン	606			はちみつパン
	ぎゅうにゅう	22.2	ぎゅうにゅう		
	ハンガリアシチュー	17.9	ミートボール	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも サラダあぶら
	ゆでやさい			にんじん コーン ブロッコリー	
14 (水)	むぎいりごはん	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あじカツ	17.3	あじ たら とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ こむぎこ サラダあぶら
	おひたし	16.5		にんじん はくさい ほうれんそう	
	けんちんじる		とうふ かつおぶし	にんじん ごぼう こまつな だいこん	こんにゃく サラダあぶら さといも
15 (木)	むぎいりごはん	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	23.4	わかめ とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	さとう かたくりこ
	やさいのにんにくじょうゆあえ	17.8		もやし キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら
	にくだんごスープ		とりにく たまご	たまねぎ しょうが だいのこ にんじん こまつな	かたくりこ はるさめ
16 (金)	スパゲティミートソース	629	とりにく 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 サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	29.4	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	16.4		もやし キャベツ コーン	
	オレンジ			オレンジ	
19 (月)	むぎいりごはん	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのしょうがやき	26.7	ぶたにく	しょうが たまねぎ	
	おひたし	20.3		ほうれんそう はくさい もやし	
	ひじきとだいずのいりに		ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん	さとう こんにゃく サラダあぶら
20 (火)	コッペパン	685	ぎゅうにゅう		コッペパン
	とちあいかジャム	24.4			とちあいかジャム
	とりにくとじゃがいものケチャップあえ	24.4	とりにく	しょうが レモン パセリ	かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう
	ゆでやさい			もやし キャベツ にんじん	はるさめ
21 (水)	むぎいりごはん	557	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たらのでりやき	25.4	たら	しょうが	さとう
	ごまあえ	11.1		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
	だいこんとこんにゃくのいために		とりにく	だいこん にんじん いんげん	こんにゃく サラダあぶら さとう
22 (木)	ジャンバラヤ	582	ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ ピーマン トマト	こめ むぎ サラダあぶら
	ぎゅうにゅう	17.0	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	18.1		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ポテトスープ			にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも

