



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

★ ☆ こん げつ きゅう しよく もく ひょう ☆ ★
 のこ 残さず食べよう！



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 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.0	モロ	たまねぎ	かたくりこ さとう サラダあぶら
		16.0		キャベツ にんじん こまつな	
			とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく かたくりこ
2 (火)	コッペパン きゅうにゅう ブルーベリージャム オムレツ ゆでやさい ミネストローネスープ	654	ぎゅうにゅう		コッペパン
		24.0			ブルーベリージャム
		21.7	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも たまねぎ	さとう サラダあぶら かたくりこ
				キャベツ にんじん ブロッコリー	
3 (水)	おべんとうのひ ぎゅうにゅうのみがっこうでです！	138	ぎゅうにゅう		
		6.8			
		7.8			
4 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう あげぎょうざ ナムル マーボーどうふ	670	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.8	とりにく たまご ふたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく	こむぎこ さとう パンこ サラダあぶら かたくりこ こまあぶら
		22.6		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら
			とうふ ふたにく	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ
5 (金)	スパゲティクリームソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ とうにゅうとココアのデザート	650	いか えび ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ
		26.9	ぎゅうにゅう		スパゲティ マーガリン サラダあぶら なまクリーム こむぎこ オリーブオイル
		23.5	かいそう	キャベツ にんじん コーン	
					とうにゅうとココアのデザート
8 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい おことじる	678	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.4	とりにく	しょうが にんにく	
		20.5		キャベツ にんじん もやし	
			とうふ あずき かつおぶし みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも サラダあぶら
9 (火)	コッペパン きゅうにゅう りんごジャム あげじゃがいものカレーいため キャベツのスープ フルーツあんぱんにゅうプリン	708	ぎゅうにゅう		コッペパン
		23.6			りんごジャム
		24.6	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう
			ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
10 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.2	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう かたくりこ
		20.9		ほうれんそう しめじ コーン	マーガリン
			たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも かたくりこ
11 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのおかか もやしとにらのごまあえ とんじる	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.5	いわし かつおぶし		さとう かたくりこ
		17.4		もやし にら にんじん	ごま さとう
			ふたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく サラダあぶら
12 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう あつやきたまご いそべあえ こうやどうふとやさいのいためもの	678	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.8	たまご かつおぶし		サラダあぶら さとう
		22.8	のり	ほうれんそう もやし	
			こうやどうふ とりにく	にんにく たまねぎ キャベツ グリンピース	かたくりこ さとう サラダあぶら



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
残さず食べよう！



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 ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
15 (月)	むぎいりごはん	697	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハムカツ	24.9	ハム		サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ
	からしあえ	17.8		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ
	どさんこじる		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 パター サラダあぶら
16 (火)	フレンチトースト	628	たまご	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう マーガリン
	ぎゅうにゅう	24.7	ぎゅうにゅう		
	ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	22.0	ミートボール パーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう サラダあぶら
				ほうれんそう キャベツ にんじん	
17 (水)	むぎいりごはん	709	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	シューマイ	27.0	とりにく だいすこ	たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ
	にらとはるさめのいためもの	25.1	たまご ぶたにく	にら にんじん しいたけ しょうが	はるさめ さとう サラダあぶら
	とうふのちゅうかスープ		とうふ たまご わかめ	ねぎ	かたくりこ ごまあぶら
18 (木)	むぎいりごはん	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たら	26.6	たら	ねぎ しょうが にんにく りんご	かたくりこ サラダあぶら
	おひたし	16.8	かつおぶし	こまつな はくさい もやし	
	ごもくにまめ		だいす こんぶ さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう
19 (金)	セルフにしょくどん	662			
	(むぎいりごはん・とりそぼろ・いりたまご)	28.4	たまご とりにく	グリンピース しょうが	こめ むぎ サラダあぶら さとう
	ぎゅうにゅう	20.2	ぎゅうにゅう		
	かぶとじゃがいものあられじる		あぶらあげ かつおぶし	かぶ にんじん しいたけ	じゃがいも かたくりこ
22 (月)	セルフてんどん	713	ぎゅうにゅう		
	(むぎいりごはん・いかてん・かぼちゃてん・たれ)	25.8	いか たまご	かぼちゃ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら
	しおこんぶあえ	21.9	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
	まろやかみそしる		あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
23 (火)	むぎいりごはん	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくとだいこんのもの	27.0	ぶたにく うすらたまご	だいこん にんじん グリンピース ねぎ	サラダあぶら さとう
	ごまあえ	17.8		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
	なっとう		なっとう		
24 (水)	アップルパン	709	ぎゅうにゅう		アップルパン
	タンドリーチキン	31.6	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	
	ミニサラダ	25.4		ブロッコリー にんじん カリフラワー	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	
25 (木)	セレクトデザート				セレクトデザート
	ごこくごはん	720	ぎゅうにゅう		こめ ごこく
	チキンカレー	22.0	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 じゃがも
	ゆでやさい	20.3		キャベツ にんじん もやし コーン	
	ヨーグルト		ヨーグルト		

☆ 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 669kcal タンパク質 25.8g 脂質 20.9g 塩分 2.2g

☆ にら・ねぎは田原地区産です。

給食回数 18回(米飯回数13回) 米粉パン0回

「クリスマス献立」では、3種類の中から好きなデザートを選びました。当日が楽しみです！

