



今月の給食目標
衛生に気をつけよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タハリ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだちようし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (火)	ガーリックトースト	700	ぎゅうにゅう	ニンニク パセリ	パン マーガリン
	ゆでやさい	24.3		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ミートボールとやさいのカレーに	23.7	ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら さとう
	カムカムゼリー				カムカムゼリー
2 (水)	むぎいりごはん	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	じゃこカツ	16.5	じゃこカツ		あぶら
	やさいのちゅうかあえ	15.6		もやし きゅうり にんじん	さとう
	みそしる		わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
3 (木)	むぎいりごはん	684	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわのにしょくあげ	24.2	ちくわ	あおりの	こむぎこ あぶら
	きりぼしだいこん 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ	21		きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま
	なまあげとやさいのにつけ		なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが グリンピース	かたくりこ さとう あぶら
4 (金)	セルフ高野豆腐ごはん	678	こおりとうふ あぶらあげ ぶたにく	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく
	ぎゅうにゅう	26.8	ぎゅうにゅう		
	さばみそに	24.1	さば みそ		
	いそべあえ		のり	こまつな キャベツ	
7 (月)	うんどうかい ふりかえきゅうじつ 運動会の振替休日				
8 (火)	コッペパン(ジャム)	628	ぎゅうにゅう		パン ジャム(チョコマーガリン)
	とりにくのオニオンソースかけ	32	とりにく	たまねぎ ニンニク トマト	オリーブオイル さとう
	ポテトスープ	22.4	ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも
	ようなしのコンポート			ようなしのコンポート	
9 (水)	むぎいりごはん	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やさいのかきあげ	17.2		やさいのかきあげ	あぶら
	おひたし	20.6		こまつな キャベツ	ごま
	じゃがいもと切昆布のもの		あぶらあげ	こんぶ たまねぎ にんじん	じゃがいも しらたき さとう
10 (木)	むぎいりごはん	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	はるさめとにらのいためもの	23.8	ぎゅうにく 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 あぶら
	どさんこじる	18.8	ぶたにく わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ ニンニク	じゃがいも マーガリン
11 (金)	ごこくごはん	603	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	ぶたにくのなんぶみそやき	28.1	ぶたにく みそ		さとう ごま
	さっぱりあえ	16.7	のり	こまつな キャベツ	
	にらたまスープ		たまご とうふ	にら たまねぎ	かたくりこ
14 (月)	むぎいりごはん	698	ぎゅうにゅう		こめ ごま
	とりにくとだいずのみそいため	27.8	とりにく だいず みそ	にんじん しいたけ たけのこ いんげん	かたくりこ さとう あぶら
	けんちんじる	24.5	とうふ	にんじん ごぼう だいこん こまつな	さといも こんにゃく
15 (火)	ナンピザ	653	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	アスパラ たまねぎ かんびょう トマト	ナン マーガリン
	ゆでやさい	26		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	★ 県民の白 かぶのシチュー	31.7	とうにゅう	かぶ たまねぎ コーン にんじん	こむぎこ
	★ 県民の白 県民の白ゼリー				ゼリー
16 (水)	むぎいりごはん	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あゆのはまづけやき	32.1	あゆ		
	チョレギふうサラダ	22.3	わかめ のり	キャベツ にんじん こまつな	
	みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう	

給食献立予定表



今月の給食目標
衛生に気をつけよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タバコ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ひやっこ ごまあえ	571 23 15.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	あぶら さとう
			とうふ		
				こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
18 (金)	セルフメキシカンライス ぎゅうにゅう なつのミニサラダ あおなととうふのかきたまスープ	613 25.9 17.1	とりにく いか	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン ピーマン	こめ むぎ マーガリン
			ぎゅうにゅう		
				きゅうり もやし コーン	あぶら
			とうふ わかめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん	
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき ごまあえ みそしる	664 26.1 21.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	ねぎ	ごま さとう
				こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう
			わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
22 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう セルフプルコギサンドの真 サマーシチュー	614 30.9 24.6	ぎゅうにゅう		こめこパン ごま
			ぶたにく	ニンニク しょうが にんじん たら こ	ごま さとう ごまあぶら
			とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ニンニク	じゃがいも あぶら
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さばぶんかぼし) ゆでやさい みそけんちんじる	647 28.4 20.8	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば		
			わかめ	キャベツ コーン	
			とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	さといも こんにゃく あぶら
24 (木)	スパゲティ(にくみそソース) ぎゅうにゅう ちゅうかあえ オレンジ	638 31 22	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ニンニク	スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら
			ぎゅうにゅう		
				こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま ごまあぶら
				オレンジ	
25 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロフライ ナムル タンタンはるさめスープ	654 26.7 19.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ		こむぎこ パンこ あぶら
				こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま ごまあぶら
			ぶたにく	えのき しめじ なめこ ほうさい にんじん こまつな ねぎ	はるさめ
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどんのぐ とうふのちゅうかスープ	659 27.6 23.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎゅうにゅう	にんじん ニンニク ほうれんそう もやし	ごま さとう ごまあぶら
			とうふ わかめ たまご	ねぎ	かたくりこ ごまあぶら
29 (火) ★セレクト	パンズパン ぎゅうにゅう えびカツ または メンチカツ やさいスープ つぶつぶレモンゼリー	632 25 18.6	ぎゅうにゅう		パン
			えびカツ メンチカツ	レタス	あぶら
				たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
					レモンゼリー
30 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ からしあえ のっぺいじる	672 28.9 19.2	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			あじ		こむぎこ パンこ あぶら
				もやし にんじん こまつな キャベツ	ごま
			ぶたにく とうふ	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

給食実施回数 21回【米飯回数 15回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数1回】
 ※給食内容は、都合により変更になることがあります。
 ※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

