



給食献立予定表



今月の給食目標
 食事のマナーを身に付けよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やくになる	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
26 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ	646 20.6 25.0%	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ニンニク グリーンピース	こめ むぎ
			とりにく	キャベツ にんじん コーン	じゃがいも あぶら
			かいそう		
			ミニフィッシュ		
27 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	704 26.3 29.1%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
					ぎょうざロール あぶら
			たまご きゅうにく	にら にんじん えのき しょうが	はるさめ さとう あぶら
			とうふ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん	さとう
30 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぎゅうどん ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	582 21.7 25.8%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース	しらたき さとう あぶら
			とうふ		
			ちりめんじゃこ	こまつな	こまあぶら
31 (火)	チーズトースト きゅうにゅう アンサンブルエッグ ゆでやさい フルーツみつまめ	694 25.9 29.4%	チーズ きゅうにゅう		くろしょくパン
			オムレツ		
				ブロッコリー コーン	
			レッドピース	みかん もも パイナップル かんてん	くろみつ
1 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのこうみやき もやしとニラのおひたし かんこくふうみそしる	635 23 31.3%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく	しょうが	
				もやし にら	ごま ごまあぶら
			ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	にんじん もやし ねぎ ニンニク	
2 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう タコライス ゴーヤチップス もずくスープ	642 25.6 29.8%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ニンニク トマト きゅうり レタス	あぶら
				にがうり	あぶら
			もずく とうふ ほたて	にんじん えのき	
3 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのうめしょうゆに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	678 26.8 22.8%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			いわし	うめ	
				きゅうり しょうが ニンニク	ごまあぶら
			ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも しらたき さとう あぶら
6 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのごますあえ みそしる	636 25.3 28.1%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	しょうが	
				とうがん にんじん きゅうり コーン	ごま さとう
			わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも
7 (火)	こめこパン きゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい けんさんヨーグルト	602 27.6 36.4%	ぎゅうにゅう		こめこパン
			ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら
				キャベツ にんじん こまつな	
			ヨーグルト		
8 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな(あかうおかすづけ) やさいのんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	612 28.4 23.2%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			あかうおかすづけ		
				もやし キャベツ にんじん ニンニク	ごまあぶら
			だいす さつまあげ ぶたにく	にんじん こんぶ ごぼう	こんにゃく さとう
9 (木)	スパゲティー きゅうにゅう ミートソース こんにゃくサラダ	629 29.6 27.9%	ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブオイル
			ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ニンニク トマト しょうが グリンピース	こむぎこ マーガリン あぶら
				キャベツ コーン	こんにゃく
10 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフにしょくどん こんさいのすましじる オレンジ	664 29.7 28.2%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			たまご とりにく	しょうが	あぶら さとう
			あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく かたくりこ
				オレンジ	

給食献立予定表



今月の給食目標
 食事のマナーを身に付けよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タバク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やくになる	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
13 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフかきあげどん おひたし いなかじる	683 22.8 30.2%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			かきあげ(えび・いか)		あぶら
				キャベツ もやし にんじん	
			とりにく あぶらあげ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら
14 (火)	コッペパン(ジャム) ぎゅうにゅう とりのカチャトーラ キャベツのスープ	618 26.7 36.4%	ぎゅうにゅう	とちおとめジャム	パン
			とりにく	たまねぎ トマト しめじ エリンギ ニンニク	こむぎこ オリーブオイル あぶら
			ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
15 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう メキシカンライス トマトとたまごのスープ グレープフルーツ	634 24.5 27.1%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく いか	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	あぶら
			たまご ベーコン	トマト たまねぎ にんじん ニンニク	
				グレープフルーツ	
16 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそしる	630 23.9 25.6%	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
					にらまんじゅう
			なまあげ ベーコン ツナ	にがうり もやし	ごまあぶら
			あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも
17 (金)	ごこくごはん ぎゅうにゅう いかのみそづけやき おひたし ひじきとだいずのいりに	597 28.8 21.1%	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
			いか みそ	しょうが	
				こまつな キャベツ もやし にんじん	
			ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんじん	こんにゃく さとう あぶら
21 (火)	セルフお月見バーガー ぎゅうにゅう ★地域 学校園 統一献立 ミネストローネスープ おつきみデザート ★十五夜メニュー	689 31.7 32.6%	バーガーパテ めだまやき	レタス	パン さとう
			ぎゅうにゅう		
			ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも マカロニ
					おつきみゼリー
22 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため トックスープ	611 23.3 23.1%	ぎゅうにゅう		むぎ こめ
			ぶたにく	にら キャベツ しいたけ にんじん	あぶら
			たまご とりにく	にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ	トック
24 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり わかめスープ ふりかけ(ひじきぱっぱ)	638 26.8 26.0%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく ミートボール	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ビーマン パプリカ しょうが	かたくりこ あぶら さとう
			わかめ	にんじん えのき ねぎ	こま
			ひじきぱっぱ		
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	628 25.9 23.3%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ	たまねぎ	かたくりこ あぶら
				こまつな キャベツ にんじん	こま
			さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら
28 (火)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ゆでやさい フロースンヨーグルト	665 24.7 34.1%	ぎゅうにゅう		ナン
			ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ニンニク しょうが セロリー トマト	マーガリン
				ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ
			フロースンヨーグルト		
29 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのパーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため みそしる	597 28 22.5%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	しょうが ねぎ レモン りんご ニンニク	さとう あぶら
			ちりめんじゃこ	ピーマン パプリカ	こま
			みそ	かんぴょう たまねぎ にら	
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ ゆでやさい マーボーやさしいため	683 26 25.3%	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ほき		こむぎこ パンこ あぶら
				キャベツ こまつな コーン にんじん	
			ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん しょうが いんげん キャベツ だけのこ ニンニク	あぶら

給食実施回数 24回【米飯回数 18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。