



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標
えいせい き
衛生に気をつけよう！



日付	こんだてめい	加里-(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 ちょうし 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 (水)	わかめごはん きゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため おひたし	636	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ
		25.2	とり だいず みそ	しいたけ だんじん だけのこ いんげん	あぶら さとう
		2.3		こまつな きゃべつ もやし にんじん	ごま
2 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	682	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.5	ししゃも		あぶら
		1.4	かつおぶし	きゃべつ もやし にんじん	
			なまあげ ぶたにく	にんじん しめじ ピーマン	あぶら でんぷん
3 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.3	ぶたにく みそ	きゃべつ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	
		1.8	たまご	もやし きゃべつ にんじん	はるさめ ごまあぶら
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 さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	624	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.7	ぶたにく	たまねぎ しょうが	あぶら
		1.7		のり もやし きゃべつ こまつな	
			とうふ たまご	にんじん ちんげんさい	でんぷん
7 (火)	ツナトースト きゅうにゅう ミートボールのカレーに ゆでやさい	757	ツナ	たまねぎ	しょくばん マーガリン
		27.6	ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら
		2.7		きゃべつ にんじん ブロッコリー	
8 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのまつかさやき スタミナゆでやさい ぶたじる	595	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.7	いか		
		2.4		ほうれんそう きゃべつ にんじん しめじ にんにく	ごまあぶら
			ぶた なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら
9 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたコマねぎしおどんのぐ フォー	589	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.5	ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん たまね ぎ もやし ピーマン レモン	ごまあぶら ごま
		1.7	とりにく	もやし ちんげんさい ねぎ	フォー
10 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	646	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		17.3	じゃこかつ		
		2.3	のり	もやし こまつな きゃべつ にんじん	
			ぶたにく とうふ かいそう みそ	もやし ねぎ にんじん	ごまあぶら すりごま
13 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき おひたし とりとごぼうのもの	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.1	たまご		
		1.7	あぶらあげ けずりぶし	こまつな きゃべつ	
			とりにく	ごぼう にんじん いんげん しょうが	こんにゃく
14 (火)	キャラメルあげパン きゅうにゅう プレーンオムレツ ミニトマト カレースープ	685	ぎゅうにゅう		コッパパン さとう あぶら
		23.8	たまご	ミニとまと	
		2.1	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも
15 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう ゆめポーくソテー ニラいりごまあえ ★ けんみん 県民のひ日 かんぴょういりみそしる けんみんのひゼリー	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.6	ぶたにく	もやし にら にんじん	ごま さとう
		2.4	みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
					ゼリー
16 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう サワラのきしゅうづけ おひたし ごもくきんぴら	633	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.6	さわら	うめ	
		2.3		ほうれんそう きゃべつ にんじん	ごま
			ぶた さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく あぶら さとう



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しよく もく ひょう
今月の給食目標
えいせい き
衛生に気をつけよう！



日付	こんだてめい	加里-(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 ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
17 (金)	むぎいりごはん ギゆうにゅう ポークハヤシ ゴロゴロゆでやさい	667	ぎゆうにゅう		こめ むぎ
		21.0	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	マーガリン ルウ
		1.7		にんじん ブロッコリー	じゃがいも
20 (月)	むぎいりごはん ギゆうにゅう じゃこてん やさいのちゅうかあえ ぐだくさんみそしる	614	ぎゆうにゅう		こめ むぎ
		20.9	じゃこてん		あぶら
		2.5		もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら
			ぶたにく みそ わかめ	にんじん コーン ねぎ	じゃがいも あぶら
21 (火)	スパゲティ (だいずにいにく 大豆肉入り肉みそソース) ギゆうにゅう ナムル	646	ぶたにく ギゆうにく だいずミート みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	スパゲティ ごまあぶら かたくりこ
		31.1	ギゆうにゅう		
		2.4		こまつな きゃべつ もやし にんじん	ごま ごまあぶら
22 (水)	むぎいりごはん ギゆうにゅう いわしのうめしょうゆに はるさめとにらのいためもの どさんこじる	644	ギゆうにゅう		こめ むぎ
		27.2	いわし	うめ	
		2.3	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
			ぶたにく みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	バター じゃがいも
23 (木)	むぎいりごはん ギゆうにゅう ちくわのにしよくあげ なまあげとやさいのにつけ	686	ギゆうにゅう		こめ むぎ
		24.5	ちくわ たまご のり	だいこん	あぶら
		2.2	なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース たけのこ	かたくりこ
24 (金)	むぎいりごはん ギゆうにゅう さかなのさんみやき ごまあえ あげいりみそしる	619	ギゆうにゅう		こめ むぎ
		25.6	しいら	ねぎ	ごま ごまあぶら
		1.9		こまつな きゃべつ にんじん	ごま さとう
			みそ あぶらあげ	たまねぎ	じゃがいも
27 (月)	むぎいりごはん ギゆうにゅう セルフビビンバどんのぐ とうふのちゅうかスープ	640	ギゆうにゅう		こめ むぎ
		26.2	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら
		2.2	たまご とうふ わかめ	ねぎ	ごまあぶら
28 (火)	パンズパン ギゆうにゅう セルフモロカツバーガーのぐ ミネストローネスープ バナナ	580	ギゆうにゅう		パンズパン
		22.6	もろ たまご	きゃべつ	パンこ あぶら
		1.6	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ とまと	マカロニ じゃがいも
				ばなな	
29 (水)	むぎいりごはん ギゆうにゅう シューマイ きりぼしだいこんのナムル サマーにくじゃが	663	ギゆうにゅう		こめ むぎ
		22.3	しゅうまい		
		2		きりぼしだいこん こまつな にんじん	
			ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	しらたき じゃがいも さとう
30 (木)	むぎいりごはん ギゆうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	652	ギゆうにゅう		こめ むぎ
		32.5	とりにく みそ こなチーズ	れもん	マヨネーズ
		2.2	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん	
			ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん	こんにゃく さとう

給食実施回数 22回【米飯回数 18回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 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。※パンの小麦粉は、宇都宮産100%です

