

令和4年度



きゅう しょうく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



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	加計-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだを調子をととのえる	ちからを熱のもとになる
29 (月)	むぎいりごはん	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あゆのかんろに	26.0	あゆのかんろに		
	きゅうりのキムチあえ	17.3		きゅうり しょうが にんにく	ごまあぶら
	にくじゃが		ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう しらたき
30 (火)	ナン	665	ぎゅうにゅう		ナン
	キーマカレー	24.8	ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ とまと にんにく	
	はるさめいりサラダ	23.6		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		フロースンヨーグルト		
31 (水)	むぎいりごはん	605	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぶたどん	23.4	ぶたにく	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
	ひややっこ	18.4	とうふ		
	こまつなとじゃこのいためもの		ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな	
1 (木)	むぎいりごはん	617	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロのわふうマリネ	25.8	モロ	たまねぎ	かたくりこ あぶら
	おひたし	15.6		こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま
	きりぼしだいこんのにつけ		さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら
2 (金)	むぎいりごはん	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にらまんじゅう	23.7			にらまんじゅう
	ゴーヤチャンプルー	17.3	たまご ベーコン ツナ	にがうり もやし	ごまあぶら
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも
5 (月)	むぎいりごはん	632	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なまあげのからみいため	23.7	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ しめじ ねぎ	ごまあぶら
	きりぼしだいこんのうめぼんあえ	21.0		きりぼしだいこん きゅうり にんじん ねりうめ	ごま
6 (火)	コッペパン	650	ぎゅうにゅう		コッペパン
	あげじゃがいものトマトソース	22.8	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら
	やさいスープ	20.9	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
7 (水)	むぎいりごはん	633	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのバーベキューソースがけ	25.4	とりにく	れもん にんにく ねぎ りんご しょうが	
	ピーマンのじゃこいため	19.8	じゃこ	ピーマン にんじん しめじ	ごま
	かんぴょういりみそしる		みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
8 (木)	むぎいりごはん	627	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ごもくあつやきたまご	23.0	たまごやき		
	ぶたとすのいためもの	19.6	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン	さんおんとう
	さっぱりアーモンドあえ			こまつな にんじん キャベツ もやし	アーモンド す
9 (金)	むぎいりごはん	659	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのみりんぼし	30.2	いわしのみりんぼし		
	ごまあえ	13.7		こまつな キャベツ にんじん	ごま
	みそけんちんじる		あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう	こんにゃく さといも
12 (月)	むぎいりごはん	627	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたキムチいため	25.2	ぶたにく	にら キャベツ しめじ にんじん	あぶら
	トックスープ	16.5	たまご とりにく	にんじん しいたけ ねぎ ちんげんさい	トック
13 (火)	こめこパン	590	ぎゅうにゅう		こめこぼん
	チリコンカン	27.7	だいす ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	あぶら
	ゆでやさい	22.5		キャベツ にんじん こまつな	
	ヨーグルト		ヨーグルト		

★地域
学校園
統一献立



じゅうごう
★十五夜メニュー

令和4年度



きゅう しょうく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



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	加計-(kcal) タバ(7g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだちやうし 体の調子をととのえる	ちからあつ 力や熱のもとになる
14 (水)	むぎいりごはん	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さかなのきしゅううめづけやき	27.5	あじ	ねりうめ	
	ゆでやさい	18.1	わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ごもくきんぴら		さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく あぶら さとう
15 (木)	むぎいりごはん	608	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いかのからあげ	26.4	いか		あぶら でんぶん
	だいずもやしのキムチ	17.7		だいずもやし にんじん きゅうり	
	とうがんスープ		ミートボール	にんじん とうがん しいたけ ちんげんさい しょうが	あぶら
16 (金)	むぎいりごはん	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やさしいろいろにくだんご	24.5	にくだんご		
	あつあげとピーマンのいためもの	20.6	あつあげ ツナ たまご	ピーマン もやし	
	くきわかめのスープ		ぶたにく くきわかめ	キャベツ にんじん たけのこ	
20 (火)	スパゲティー	661	ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブオイル
	ミートソース	27.5	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ ニジニク 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
	こんにゃくサラダ	21.7		キャベツ コーン	こんにゃく
21 (水)	むぎいりごはん	692	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	メキシカンライス	23.9	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	
	トマトとたまごのスープ	17.8	たまご ベーコン	トマト にんにく にんじん たまねぎ	
	はちみつレモンゼリー				ゼリー
22 (木)	むぎいりごはん	646	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのこうしんやき	29.7	さば	にんにく	
	おひたし	20.5		こまつな キャベツ もやし にんじん	
	ひじきのいりに		だいず あぶらあげ とりにく	ひじき にんじん	こんにゃく
26 (月)	むぎいりごはん	682	ぎゅうにゅう		むぎ こめ
	ますのわふうレモンマリネ	30.2	ます	レモン	あぶら でんぶん
	ゆでやさい	19.9		きゅうり キャベツ にんじん	
	マーボーやさい		ぶたにく えだまめ みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん	でんぶん あぶら
27 (火)	はちみつパン	671	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	マカロニグラタン	27.6	とりにく えび こなチーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	マーガリン マカロニ
	キャベツのスープ	19.9	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
28 (水)	むぎいりごはん	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのこうみやき	23.4	とりにく	たまねぎ	あぶら
	もやしとにらのスタミナおひたし	20.7		もやし にら にんじん にんにく	
	かんこくふうみそしる		とうふ かいそう ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ	ごま
29 (木)	むぎいりごはん	638	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ひきにくとやさいのセルフあんかけどん	25.1	ぶたにく	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのき	でんぶん こまあぶら
	にらたまスープ	21.1	たまご あつあげ	にら たまねぎ たけのこ	
30 (金)	むぎいりごはん	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぎょうざロール	23.3	ぎょうざロール		
	にらとはるさめのいためもの	20.1	ぶたにく たまご	にら にんじん えのき	はるさめ
	こまつなととうふのスープ		とうふ	こまつな たまねぎ にんじん	

給食実施回数 23回【米飯回数 18回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 3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