



給食献立予定表

今月の給食目標
給食の準備を上手にしよう！

トマトきゅうしょくは
おやすみです。



日付	こ ん だ て め い	エネルギー500kcal たんぱく質20g	おもなざいりょう		
			血やにくになる	体の調子を整える	かや熱のもとになる
30 金	ナン きゅうにゅう キーマカレー かいそうサラダ フロースンヨーグルト	660	ぎゅうにゅう		ナン
		24.2	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマトかん	あぶら
		23.0		ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ ドレッシング
2 月	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたどん こまつなとじゃこのいためもの ひややっこ	659	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.5	ぶたにく えだまめ	たまねぎ ねぎ にんじん	さとう あぶら しらたき
		21.6	じゃこ どうふ	こまつな	あぶらあげ ごまあぶら
3 火	ハンズパン きゅうにゅう セルフフィッシュバーガー ゆでやさい ミネストローネスープ	627	ぎゅうにゅう		パン
		24.6	しろみぎかなフライ		あぶら さとう
		19.4		キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ	ドレッシング マカロニ じゃがいも
4 水	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 いもけんびフィッシュ	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		21.3	とりにく えだまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも
		18.7	かいそう	キャベツ にんじん どうもろこし	ドレッシング
5 木	わかめごはん きゅうにゅう しゅうまい ゴーヤチャンプルー みそしる	608	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ
		24.3	しゅうまい		
		18.5	たまご ベーコン ツナ どうふ わかめ みそ	ゴーヤ もやし たまねぎ	あぶら ごまあぶら
6 金	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたキムチいため トックスープ	585	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.4	ぶたにく	にら キャベツ しめじ にんじん	あぶら
		17.3	とりにく たまご	にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	トック
9 月	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフかきあげどん おひたし みそしる	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.4	かきあげ		あぶら
		22.3	あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん なす さやいんげん たまねぎ	
10 火	コッパン きゅうにゅう チョコクリーム ハンバーグ ゆでやさい キャベツのスープ	649	ぎゅうにゅう		パン
		23.6	ハンバーグ		さとう チョコクリーム
		28.1		にんじん どうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	
11 水	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのピリからやき やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.4	たら どうはんじゃん のり	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく	ごま ごまあぶら
		14.7	だいず さつまあげ こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう
12 木	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフメキシカンライス トマトとたまごのスープ オレンジ	590	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.5	とりにく いか えだまめ	たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム	あぶら
		15.9	たまご ベーコン	トマトかん たまねぎ にんじん にんにく オレンジ	ごま
13 金	むぎいりごはん きゅうにゅう ひきにくとやさいどん こんさいのすましじる	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.4	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ ねぎ たまねぎ にんじん えのき	ごまあぶら かたくりこ
		17.8		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
16 月 けいろうのひ					
17 火	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしののみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる おつきみだんご	681	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		31.2	いわし		ごま
		13.7	ごまつな キャベツ にんじん	だいいん こんにゃく さといも あぶら だんご	パン ジャム
18 水	コッパン りんごジャム きゅうにゅう オムレツ ミニサラダ サマーシチュー	642	ぎゅうにゅう		パン
		23.8	オムレツ		あぶら
		22.6		もやし きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトかん	あぶら
19 木	雑穀玄米ごはん きゅうにゅう スタミナやき ゆでやさい なめこじる レモンゼリー	730	ぎゅうにゅう		こめ はつがげんまい
		29.3	ぶたにく	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが	さとう あぶら しらたき
		21.3	どうふ みそ	ブロッコリー なめこ ねぎ	じゃがいも ドレッシング ゼリー
20 金	むぎいりごはん きゅうにゅう すどり わかめスープ ひじきばっば	642	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.9	とりにく ミートボール	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン あかビーマン	かたくりこ あぶら
		18.7	わかめ ひじきばっば	にんじん えのき ねぎ	ごま
23 月 しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ					
24 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	642	ぎゅうにゅう		こめこパン
		30.2	だいず ベーコン ぶたにく えだまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん	あぶら
		23.7	こんぶ ヨーグルト	キャベツ にんじん こまつな	
25 水	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのわふうマリネ おひたし きりほしだいこんにつけ	622	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.8	モロ	たまねぎ	かたくりこ あぶら
		16.0	どうふんじゃん	こまつな キャベツ にんじん	ごま
26 木	スパゲティ ぎゅうにゅう ミートソース こんにゃくサラダ	681	ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブオイル
		28	ぎゅうにゅう		
		21.8	ぶたにく チーズ えだまめ	にんじん たまねぎ しょうが トマトかん キャベツ どうもろこし	あぶら こんにゃく ドレッシング
27 金	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのこまつなあえ みそしる	649	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.5	ぶたにく	たまねぎ しょうが	じゃがいも
		18.7	あぶらあげ みそ わかめ	どうがん にんじん きゅうり どうもろこし たまねぎ	さとう ごま
30 月	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのこうみやき もやしとにらのごまあえ かんこくふうみそしる	595	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		32	とりにく	しょうが	
		15.1	もやし にら	にんにく にんじん もやし ねぎ	ごま ごまあぶら

給食実施回数 20回【米飯回数 14回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1回】 ★小学校中学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
 ※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。 ★ 今月の平均 エネルギー639kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.4g
 ※牛乳(栃木県産)は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

ぐっすいみんおはよう献立

「ぐっすいみんおはよう献立」とは、保健委員会とコラボした、睡眠と疲労回復にいい食材を使った献立です。この日は、ぐっすり眠れるよう早めにお布団に入りましょう。