



給食献立予定表

今月の給食目標
正しい食事の作法を身に付けよう！



日付	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 しじょう	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
1 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ひきにくとたまめのカレー フルーツヨーグルト	704 238 18.2	ぎゅうにゅう ひきにく レンズまめ だいふくまめ ヨーグルト	たまねぎ トマトかん にんじん もも パイナップル みかん	こめ むぎ あぶら さとう
4 月			ぶんかのひ ふりかえきゅうじつ		
5 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに おひたし ごもくきんぴら	648 25.9 17.8	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん	こめ むぎ ごま こんにゃく あぶら さとう
6 水	コッペパン ぎゅうにゅう とちおとめジャム いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ	647 24.4 20.0	ぎゅうにゅう いか ひじき とうふ たまご ベーコン	ほうれんそう にんじん	パン ジャム さつまいもの かたくりこ さとう かたくりこ
7 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざロール チャーシュー豆腐 たんたんはるさめスープ	649 23.9 20.8	ぎゅうにゅう ぎょうざロール なまあげ ぶたにく とうばんじゃん みそ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが えのき しめじ はくさい にんじん ねぎ ニラ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう かたくりこ はるさめ
8 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのみそづけやき おひたし かわちごぼうじる	639 28.1 12.1	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん もやし ニら にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとうもろこし こんにゃく あぶら
11 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいためもの たまごわかめスープ けんさんヨーグルト	658 26.7 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ビーマン たまねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ かたくりこ
12 火	ビスキュイパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさしい	696 29.3 31.6	ぎゅうにゅう たまご だいき ぶたにく ベーコン えだまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ にんじん ブロッコリー	こめこパン こむぎこ さとう ごま マーガリン
13 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき おひたし みそしる	618 29.9 17	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう	むぎ こめ あぶら さとう ごま
14 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ なめこじる	633 29.3 17.9	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら
15 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなめにびたし さつまじる	647 32.7 18.2	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ あぶらあげ とりにく なまあげ みそ	たまねぎ しょうが こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら さとうもろこし こんにゃく
18 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトカレー ゆでやさしい ミニフィッシュ	615 20.8 15.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん トマトかん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら
19 火	コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム ゆでやさしい さつまいものシチュー	752 24.9 32.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん たまねぎ バセリ	パン クリーム ドレッシング さつまいもの こむぎこ マーガリン あぶら
20 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのピリからやき こまあえ みそしる	562 27.2 12.3	ぎゅうにゅう たら とうばんじゃん なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さとう ごま
21 木	スパゲティ ぎゅうにゅう にくみそソース ゆでやさしい みかん	685 30.7 21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ みかん	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ にんにく キャベツ にんじん こまつな みかん	スパゲティ オリーブオイル あぶら ごまあぶら かたくりこ
22 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき おひたし いなかじる	646 22.5 19.9	ぎゅうにゅう とりにく とりにく みそ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら こめ むぎ
25 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ きりぼしだいこんのポンすあえ せんどうなべ マスカットゼリー	706 28.6 18.2	ぎゅうにゅう モロ のり しゃけ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん	かたくりこ マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら さとうもろこし うどん あぶら ゼリー
26 火	ピザトースト ぎゅうにゅう ゆでやさしい やさしいスープ アセロラゼリー	643 24.4 22.6	ぎゅうにゅう サラミ チーズ ベーコン	マッシュルーム たまねぎ ビーマン にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	パン ゼリー
27 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのみそいため けんちゃんじる	703 28.1 24.5	ぎゅうにゅう とりにく だいたいのみそ とうふ	しいたけ にんじん だけのこ いんげんまめ にんじん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとうもろこし あぶら
28 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご おひたし セルフぶたどん	646 25.9 18.9	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えだまめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんじん	こめ むぎ しらたき あぶら さとう
29 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	607 31.4 13.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ とうふ みそ	バセリ ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとうもろこし こんにゃく

給食実施回数 20回【米飯回数 15回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1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、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

★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
★今月の平均 エネルギー655kcal、たんぱく質26.9g、脂質19.6g