



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!

日付	こ ん だ て め い	エネルギーkcal たんぱく質g たんぱく質/100g	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
29 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ フローズンヨーグルト	739	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		21.1	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
		21.0	かいそう ヨーグルト	キャベツ にんじん とうもろこし	
1 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフメキシカンライス ようふうたまごスープ ももゼリー	631	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.4	とりにく いか えだまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	あぶら
		16.8	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも かたくりこ ゼリー
2 火	ハンズパン ぎゅうにゅう 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	639	ぎゅうにゅう		パン
		25.8	しろみぎかなフライ		あぶら さとう
		19.9		キャベツ もやし にんじん	ドレッシング
3 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースがけ ピーマンのじゃこいため みそしる	632	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.4	とりにく	ねぎ しょうが にんにく レモンじり りんごピューレ	
		19.8	じゃこ みそ	ピーマン にんじん かんひょう にんじん たまねぎ 二郎	あぶら さとう
4 木	わかめごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ゴーヤチャンプルー みそしる	617	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ
		24.8	しゅうまい		
		19.5	たまご ベーコン ツナ なまあげ わかめ みそ	ゴーヤ もやし だいこん ねぎ	あぶら こまあぶら
5 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふたキムチいため トックスープ ふりかけ	595	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.1	ふたにく	二郎 キャベツ しめじ にんじん	あぶら
		17.8	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
8 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ゆでやさい ふたにくとあげなすのいためもの	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.2	たまご		
		21.2		キャベツ にんじん こまつな なす たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら さとう
9 火	こめパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい けんさんヨーグルト	662	ぎゅうにゅう		パン
		29.9	ふたにく だいず 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	あぶら
		27.1		こまつな キャベツ にんじん	
10 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいずのいりに	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		29.1	さば	にんにく	さとう
		19.6		こまつな キャベツ にんじん	こまあぶら
11 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 なし	669	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.8	ふたにく チーズ えだまめ	にんじん たまねぎ しょうが トマトかん	さとう あぶら こんにゃく スパゲティ オリーブオイル
		20.7		キャベツ とうもろこし なし	こめぎこ マーガリン あぶら こんにゃく
12 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ひきにくとやさいどん こんにゃくのすましじる アセロラゼリー	642	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.5	ふたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき	こまあぶら かたくりこ
		17.8		にんじん だいこん こぼう こまつな	こんにゃく かたくりこ ゼリー
けいろうのひ					
16 火	コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム しろみぎかなのマヨネーズやき ミニサラダ サマーシチュー	672	ぎゅうにゅう		パン チョコクリーム
		31.4	たら チーズ	たまねぎ マッシュルーム	マヨネーズ パン
		26.6	とりにく	きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ にんにく	あぶら じゃがいも あぶら
17 水	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 かんこくふうみそしる	639	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.9	とりにく	しょうが にんにく	
		21.2		こまつな キャベツ にんじん	
18 木	雑穀玄米ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき いそべあえ トマトたまごちゅうかスープ オレンジ	652	ぎゅうにゅう		こめ はつがづんまい
		29.0	ふたにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	さとう あぶら
		20.2	のり	ほうれんそう キャベツ トマトかん しょうが チンゲンサイ とうもろこし ねぎ オレンジ	あぶら こまあぶら かたくりこ
19 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがやき とうがんのこまつあえ みそしる	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.5	ふたにく	たまねぎ しょうが	あぶら
		18.7		とうがんにんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	あぶら こま じゃがいも
22 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかスープ あおりのミニフィッシュ	658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		30	とりにく	しょうが にんにく たけんこ たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン	カシューナッツ かたくりこ あぶら
		19.5	わかめ	こまつな ねぎ	かたくりこ こまあぶら
しゅうぶんのひ					
24 水	コッペパン ぎゅうにゅう とちあいかジャム とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ	646	ぎゅうにゅう		パン
		27			ジャム
		25.3	とりにく	にんにく たまねぎ トマトかん しめじ エリンギ バセリ	こめぎこ あぶら
25 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう オイスターソースいため とうふういかたまじる プリン	643	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.8	ふたにく えび	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんじん しょうが	あぶら
		16.5	とうふう たまご	にんじん たまねぎ こまつな	かたくりこ
26 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに きゅうりのキムチあえ ふたにくとじゃがいものにつけ	638	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26	いわし		
		15.8	とうぼんじやん	きゅうり しょうが	こまあぶら
29 月	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	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 ピーマン あかピーマン	かたくりこ あぶら さとう
		18.7	わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ	こま
30 火	くろしよくパンのチーズトースト ぎゅうにゅう ゆでやさい やさいのスープに	626	チーズ		パン
		23.9	ぎゅうにゅう		
		24.2		にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	じゃがいも

給食実施回数 21回【米飯回数 14回 / パン回数 5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645kcal、たんぱく質26.1g、脂質20.2g