



給食献立予定表



←学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	体の調子を整える食品 (緑色の分類)	熱や力になる食品 (黄色の分類)	
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・種実)	
2月	とりそぼろ丼	とり肉	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう	615 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	かぶとじゃがいものあられ汁	油揚げ	かぶ にんじん こまつな	じゃがいも	15.1 g
					2.1 g
3火	大根葉とじゃこのごはん	じゃこ	大根葉 こまつな	こめ むぎ ごま油 ごま	701 kcal
	牛乳	牛乳			22.3 g
	おでん	ちくわ さつまあげ ウインナー	にんじん だいこん こんにゃく		20.0 g
	大学いも			さつまいも さとう 黒ごま サラダ油	3.0 g
4水	麦入りごはん			こめ むぎ	774 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	春巻	春巻		サラダ油	30.3 g
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	白ごま ごま油	1.9 g
	マーボー豆腐	木綿豆腐 ぶた肉	にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ	サラダ油 ごま油 片栗粉 さとう	
5木	フレンチトースト	たまご 牛乳		食パン さとう マーガリン	589 kcal
	牛乳	牛乳			22.0 g
	チキンポトフ	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん	さつまいも	19.2 g
	イタリアンサラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん		1.6 g
6金	麦入りごはん	ことおき こんだて 事納め献立		こめ むぎ	578 kcal
	牛乳	牛乳			18.9 g
	カレーの照焼	カレー		さとう	13.8 g
	もやしとにらのごまあえ		もやし にら にんじん	ごま さとう	2.1 g
	お事汁	ぶた肉 あずき	にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	さつまいも サラダ油	
9月	トマトハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉	680 kcal
	牛乳	牛乳			24.7 g
	青じそサラダ		ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし		21.1 g
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			2.3 g
10火	麦入りごはん			こめ むぎ	632 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	白身魚のチーズフライ	たら 粉チーズ		小麦粉 パン粉 サラダ油	16.9 g
	さっぱりあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.2 g
	にらたま汁	たまご 木綿豆腐	にら にんじん だいこん		
11水	きなこトースト	きな粉		食パン マーガリン さとう	616 kcal
	牛乳	牛乳			22.9 g
	オムレツ	オムレツ			25.2 g
	ブロッコリーサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー		2.7 g
	白菜スープ	ベーコン	はくさい にんじん もやし		
12木	麦入りごはん			こめ むぎ	718 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	お魚ふりかけ				20.6 g
	手づくりさつまいもコロッケ	ぶた肉 大豆ミート たまご	たまねぎ	さつまいも マーガリン 小麦粉 パン粉 サラダ油	2.2 g
	しおこんぶあえ	塩こんぶ	はくさい ほうれんそう にんじん	ごま油	
	生揚げのみそ汁	なまあげ わかめ	だいこん ねぎ		

日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類) 1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・野菜)	からだを温める食品 (緑色の分類) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	熱や力になる食品 (黄色の分類) 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・塩)	
13 金	中華丼	ぶた肉 いかに なると	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリンピース	こめ むぎ サラダ油	576 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	チンゲン菜と豆腐のスープ	木綿豆腐 わかめ	チンゲン菜 たまねぎ にんじん しいたけ		14.1 g
					1.9 g
16 月	麦入りごはん			こめ むぎ	626 kcal
	牛乳	牛乳			20.9 g
	鶏肉の香味焼き	とり肉	しょうが にんにく		18.4 g
	おひたし		キャベツ もやし にんじん		2.0 g
17 火	みそけんちん汁	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく		さといも サラダ油	
	カレーピラフ	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ マーガリン	669 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	KOYOいもグラタン	とり肉 牛乳 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも さといも サラダ油 小麦粉 マーガリン	21.9 g
18 水	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも マカロニ	2.1 g
	はちみつパン			はちみつパン	617 kcal
	牛乳	牛乳			22.6 g
	ハンガリアシチュー	ミートボール ダイスキース	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも サラダ油	18.1 g
19 木	りっちゃんのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう サラダ油	2.4 g
お弁当の日 それぞれの思いを込めて作ったお弁当、楽しみにしています♪					
20 金	天丼(いか・かぼちゃ)	いか	かぼちゃ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉	680 kcal
	牛乳	牛乳			24.7 g
	和風おろしソース		だいこん たまねぎ	さとう	22.1 g
	豆乳入りみそ汁	油揚げ 豆乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく		1.7 g
23 月	麦入りごはん			こめ むぎ	636 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉	だいこん にんじん グリンピース ねぎ しょうが	サラダ油 さとう	16.7 g
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	マロニー すりごま さとう	1.3 g
24 火	なっとう	なっとう			
	りんご		りんご		
	麦入りごはん			こめ むぎ	660 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
25 水	モロの和風マリネ	モロ	たまねぎ	片栗粉 サラダ油 さとう	17.1 g
	切干大根の磯辺あえ	のり	切干大根 ほうれんそう にんじん	白ごま	1.9 g
	のっぺい汁	とり肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも 片栗粉	
	アップルパン			アップルパン	697 kcal
25 水	牛乳	牛乳			23.0 g
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが		23.8 g
	フレンチサラダ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ		2.2 g
	野菜スープ		たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな		
25 水	クリスマスババロア	クリーム		いちご/ババロアの素 いちごゼリーの素	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 17回

(米飯回数 13回 県産小麦パン 4回)

《給食目標》

和やかな食事の仕方を身に付けよう。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で11月6日に給食用食材である「さつまいも」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準

今月の平均

エネルギー	650kcal	651 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	24.3 g
脂質	14.4g～21.6g	19.7 g
塩分相当	2.0g	2.1 g