



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

←学校HPにカラー版が掲載されています。
宇都宮市立書屋小学校

ひづけ 日付	こんだて 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 塩当量 (g)
		らにくしほひん 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・海産)	からだちようしおのしよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	ねつちからしよくひん 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・種実)	
1 水	麦入りごはん 八十八夜献立 牛乳 とり肉のからあげ からしあえ 五月汁 手づくりまっちゃんプリン	牛乳 とり肉	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう	こめ むぎ でんぷん サラダ油 ごま	745 kcal 24.4 g 26.6 g 2.3 g
2 木	麦入りごはん 端午の節句献立 牛乳 セルフたけのこごはん さわらのねぎみそ焼き ごまあえ かしわもち	牛乳 油あげ とり肉 さわら	たけのこ にんじん 枝豆 ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	こめ むぎ さとう すりごま さとう かしわもち	681 kcal 28.6 g 18.5 g 1.7 g
7 火	シュガートースト 牛乳 菁じそサラダ トマト給食 ミートボールのトマト煮	牛乳 ミートボール ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト にんじん たまねぎ グリンピース	食パン さとう マーガリン じゃがいも サラダ油 さとう	676 kcal 23.1 g 23.7 g 2.9 g
8 水	中華丼 牛乳 たまごわかめのスープ セノビーゼリー	ふた肉 いか なると 牛乳 たまご わかめ	しょうが キャベツ 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 さとう ごま油 でんぷん セノビーゼリー	635 kcal 26.5 g 15.1 g 2.3 g
9 木	麦入りごはん 牛乳 白身魚のピリ辛焼き 和風ごまサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 たら 豆腐 油あげ	しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ にんじん アスパラ ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま ごま	560 kcal 26.6 g 13.0 g 2.3 g
10 金	麦入りごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	牛乳 ふた肉 レンズ豆 大福豆 わかめ ミニフィッシュ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン	こめ むぎ サラダ油 ごま油 ごま	656 kcal 24.3 g 19.0 g 2.1 g
13 月	麦入りごはん 牛乳 しゅうまい チョレギ風サラダ いり豆腐	牛乳 ふた肉 のり 豆腐 ふた肉	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ にんじん たまねぎ 枝豆	こめ むぎ 小麦粉 さとう サラダ油	673 kcal 26.5 g 22.0 g 1.8 g
14 火	麦入りごはん 宮っ子ランチ 牛乳 ふた肉と宮野菜いため ごますあえ 菁野菜のみそ汁 ミルクプリンいちごソース	牛乳 ふた肉	アスパラガス トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン たまねぎ にら	こめ むぎ サラダ油 さとう すりごま じゃがいも ミルクプリンいちごソース	608 kcal 27.2 g 14.7 g 1.9 g
15 水	ココアあげパン 牛乳 中華サラダ じゃがいものそぼろ煮	ココア 牛乳 ふた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん 枝豆 にんじん	コッパン サラダ油 さとう はるさめ じゃがいも サラダ油 さとう	668 kcal 23.7 g 23.9 g 2.3 g
16 木	麦入りごはん 牛乳 さばのトマトみそソースがけ いそべあえ チンゲン菜とたまごのスープ	牛乳 さば のり たまご	トマト ほうれんそう キャベツ チンゲン菜 たまねぎ	こめ むぎ でんぷん サラダ油 さとう でんぷん	655 kcal 26.7 g 22.0 g 2.2 g
17 金	赤飯 初田の赤飯献立 牛乳 とり肉のつけこみ焼き にんにくしょうゆあえ じゃがいものみそ汁	ささげ 牛乳 とり肉 油あげ	ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん にんにく こまつな	こめ もちこめ ごま ごま さとう ごま油 じゃがいも	708 kcal 24.2 g 22.9 g 2.2 g

ひびけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		血や肉になる食品 (赤色の分類) 1群(魚・肉・卵) 2群(牛乳・チーズ・海産)	体の調子を整える食品 (緑色の分類) 3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	無や力になる食品 (黄色の分類) 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・種実)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 相当 (g)
20 月	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	たまねぎ もやし にら にんじん にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ パン粉 すりごま さとう	645 kcal 21.0 g 20.7 g 2.3 g
21 火	麦入りごはん 牛乳 ほっけの文化干し さっぱりあえ ぶた肉と切干大根のいためもの	牛乳 ほっけ のり ぶた肉	こまつな キャベツ にんにく 切干大根 いんげん にんじん	こめ むぎ さとう ごま	619 kcal 27.1 g 18.8 g 2.0 g
22 水	ミルクパン 牛乳 マーメイドジャム とり肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ	牛乳 牛乳 とり肉	みかん オレンジ ピーマン にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ セロリ	コッペパン さとう でんぷん サラダ油	631 kcal 29.8 g 20.4 g 2.2 g
23 木	麦入りごはん 牛乳 白身魚の紀州漬 はるさめサラダ かむかむ豚汁	牛乳 シルバー ぶた肉 豆腐 茸わかめ	しょうが うめ にんじん にら キャベツ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	こめ むぎ はるさめ ごま ごま油 サラダ油	614 kcal 29.5 g 15.3 g 2.4 g
24 金	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース みそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	だいこん しめじ えのき まいたけ だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう さといも サラダ油	625 kcal 24.1 g 18.2 g 2.1 g
27 月	麦入りごはん 牛乳 セルフお魚丼 おひたし こまつなのケーキサレ	牛乳 ツナ ベーコン 牛乳 粉チーズ	しょうが にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごま 小麦粉 バター	680 kcal 25.8 g 19.5 g 1.6 g
28 火	ナン 牛乳 ジャがいもとブロッコリーのサラダ チリコンカン いちごヨーグルト	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン いちごヨーグルト	ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 トマト	ナン じゃがいも サラダ油	591 kcal 26.4 g 17.0 g 2.5 g
29 水	麦入りごはん 牛乳 すぶた わかめのスープ フルーツあんりん風プリン	牛乳 ぶた肉 ミートボール わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン にんじん ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう はるさめ ごま フルーツあんりん風プリン	684 kcal 24.0 g 19.4 g 2.3 g
30 木	米粉パン 牛乳 チョコクリーム イタリアンサラダ マカロニとアスパラのクリーム煮	牛乳 えび ベーコン 牛乳 粉チーズ	キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム	米粉パン チョコクリーム マカロニ マーガリン 小麦粉	625 kcal 26.3 g 22.4 g 2.0 g
31 金	麦入りごはん 牛乳 あじフライ ごまあえ こまつなのみそ汁	牛乳 あじ 油あげ 豆腐	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 すりごま さとう	679 kcal 31.7 g 19.6 g 2.5 g

★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21回

(米飯回数1回 市産小麦パン3回)

《給食目標》

給食の準備の仕方を覚えよう。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で4月19日に給食用食材である「たけのこ」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

エネルギー	650kcal	今月の平均
たんぱく質	21.1g~32.5g	26.1g
脂質	14.4g~21.6g	19.7g
塩分相当	2.0g	2.2g