



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。

宇都宮市立富屋小学校

ひづけ 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)		
		らにく しょくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ちようし との しょくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	なつ ちから しょくひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (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)			
8	水	麦入りごはん			こめ むぎ	657 kcal	
		牛乳	牛乳			29.0 g	
		鶏肉の利久揚げ	鶏肉			さとう こま 小麦粉 サラダ油	18.4 g
		おひたし		ほうれんそう にんじん もやし 白菜		1.8 g	
		けんちん汁	木綿豆腐	にんじん ごぼう 小松菜 大根 こんにゃく		さといも サラダ油	
9	木	麦入りごはん			こめ むぎ	612 kcal	
		牛乳	牛乳			25.6 g	
		たらのカレー風味揚げ	たら			小麦粉 サラダ油	17.4 g
		かんぴょうのごま酢あえ		かんぴょう にんじん もやし キャベツ とうもろこし		さとう こま	2.1 g
		なまあげのみそ汁	生揚げ わかめ	大根 ねぎ			
10	金	麦入りごはん			こめ むぎ	719 kcal	
		牛乳	牛乳			29.3 g	
		鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆	しいたけ にんじん たけのこ いんげん		片栗粉 サラダ油	25.6 g
		雑煮風汁	鶏肉 なると	にんじん 大根 小松菜 ねぎ		トック	2.4 g
14	火	麦入りごはん			こめ むぎ	622 kcal	
		牛乳	牛乳			31.1 g	
		いかのみそ漬け焼き	いか	しょうが		さとう	13.2 g
		おひたし		小松菜 白菜 にんじん			2.3 g
		いもこん鍋風汁	鶏肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		さといも さとう	
15	水	麦入りごはん			こめ むぎ	703 kcal	
		牛乳	牛乳			26.5 g	
		鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉	ねぎ にんじん		こま さとう	23.6 g
		もやしの磯辺和え		ほうれんそう もやし		のり	2.4 g
		かんぴょうの炒め煮	鶏肉 油揚げ 卵	かんぴょう にんじん グリンピース しいたけ ごぼう		さとう	
16	木	コッパン			コッパン	696 kcal	
		牛乳	牛乳			25.0 g	
		いちごジャム				いちごジャム	25.6 g
		鶏肉とじゃがいものケチャップ和え	鶏肉	しょうが		じゃがいも 片栗粉 サラダ油 さとう	2.0 g
		春雨サラダ		ほうれんそう キャベツ にんじん		春雨	
17	金	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	658 kcal	
		牛乳	牛乳			21.0 g	
		中華サラダ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん			18.6 g
		ミニフィッシュ	ミニフィッシュ				2.0 g
20	月	ミートソーススパゲティ	大豆ミート 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	スパゲティ オリーブオイル 小麦粉 サラダ油 マーガリン	626 kcal	
		牛乳	牛乳			27.6 g	
		青じそサラダ		キャベツ にんじん もやし とうもろこし			16.5 g
					1.7 g		
21	火	麦入りごはん			こめ むぎ	657 kcal	
		牛乳	牛乳			29.3 g	
		モロフライのトマトソースがけ	モロ	たまねぎ トマト にんにく		小麦粉 パン粉 サラダ油 オリーブオイル	18.2 g
		かむかむ豚汁	豚肉 木綿豆腐 荳わかめ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが こんにゃく		サラダ油	2.3 g

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	
		らにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	からだ ちようし との しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちから しよくひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g)	
		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)	脂質 (g)	
					塩分相当 (g)	
22	水	フルーツクリームサンド	クリーム	みかん バインアップル もも	コッパン	693 kcal
		牛乳	牛乳			23.8 g
		チキンピカタ	鶏肉 卵 粉チーズ	パセリ	さとう	26.4 g
		和風ごまサラダ		キャベツ もやし 小松菜 にんじん		1.9 g
23	木	麦入りごはん			こめ むぎ	634 kcal
		牛乳	牛乳			29.1 g
		焼きとり風あえもの 根菜のみそ汁	鶏肉 ミートボール	しょうが ねぎ にんじん にんじん 大根 ごぼう 小松菜 こんにゃく	サラダ油 さとう	15.7 g 2.3 g
24	金	スタミナ丼	豚肉	にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく しょうが	こめ むぎ サラダ油 さとう	604 kcal
		牛乳	牛乳			25.4 g
		ひじきと大豆の炒り煮	ひじき さつまあげ 大豆 油揚げ	にんじん こんにゃく	さとう サラダ油	17.1 g 1.6 g
27	月	麦入りごはん	宮っ子ランチ		こめ むぎ	671 kcal
		牛乳	牛乳			20.4 g
		里芋のコロッケ			里芋コロッケ サラダ油	18.5 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	2.0 g
		かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー	卵	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	ゆずゼリー	
28	火	麦入りごはん			こめ むぎ	717 kcal
		牛乳	牛乳			24.8 g
		豚肉のにら玉炒め	豚肉 卵	にら たまねぎ もやし しょうが	サラダ油	23.6 g
		大豆の甘辛揚げ ココロコぎょうざスープ	大豆 ぎょうざ		片栗粉 サラダ油 さとう ほうれんそう にんじん 白菜 ねぎ しょうが	1.3 g 春雨
29	水	キッシュのパン	牛乳 卵 ベーコン チーズ 生クリーム	ブロッコリー とうもろこし	食パン ノンエッグマヨネーズ	561 kcal
		牛乳	牛乳			25.8 g
		大根スープ いちご	鶏肉	かんぴょう 大根 大根葉 にんじん たまねぎ セロリ いちご		22.4 g 2.0 g
30	木	キムタクごはん	豚肉	にんじん しいたけ たくあん キムチ ねぎ	こめ むぎ さとう	584 kcal
		牛乳	牛乳			20.8 g
		しゅうまい 春雨中華スープ	しゅうまい ハム	にんじん 白菜 たけのこ 小松菜	春雨 ごま油	15.1 g 2.1 g
31	金	麦入りごはん			こめ むぎ	616 kcal
		牛乳	牛乳			25.2 g
		さわらの照焼き	さわら		さとう	15.3 g
		ごまあえ きりたんぼ汁		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ まいたけ	ごま さとう きりたんぼ	1.7 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 17回 (米飯回数 13回 県産小麦パン 3回)

「給食目標」

感謝して給食をいただきます。

「給食食材の放射性物質検査結果」

富屋小で12月5日に給食用食材である「ブロッコリー」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 / 649 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g / 25.9 g
脂質	14.4g~21.6g / 19.5 g
塩分相当	2.0g / 2.0 g