



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)
		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・海藻)	からだ・しょうじょとの 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 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・糧実)	
1 金	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ	牛乳 とり肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ にんじん もやし とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	643 kcal 19.0 g 18.6 g 1.9 g
5 火	麦入りごはん 宇都宮ぎょうざ 牛乳 ぎょうざロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	牛乳 ぎょうざロール たまご ぶた肉 木綿豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが こまつな たまねぎ にんじん	こめ むぎ はるさめ サラダ油	624 kcal 22.4 g 18.8 g 1.6 g
6 水	コッペパン 牛乳 マーマレードジャム マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 粉チーズ 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コッペパン マーマレードジャム マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油	653 kcal 23.7 g 24.4 g 2.1 g
7 木	オムライス 牛乳 野菜スープ	とり肉 たまご 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ マーガリン	639 kcal 22.5 g 20.0 g 2.8 g
8 金	麦入りごはん 牛乳 いわしのフライ 切干大根のナムル 吉野汁	牛乳 いわし とり肉 油あげ	切干大根 にんじん ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 さといも 片栗粉	713 kcal 26.3 g 22.7 g 2.3 g
11 月	さつまいもおこわ 牛乳 とりにくのかからあげ もやしのいそべあえ なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 のり 木綿豆腐	しょうが ほうれんそう もやし にんじん なめこ ねぎ	こめ もち米 さつまいも 黒ごま 片栗粉 サラダ油	683 kcal 23.3 g 23.9 g 2.1 g
12 火	米粉パン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	米粉パン サラダ油 サラダ油	563 kcal 27.0 g 20.9 g 1.9 g
13 水	麦入りごはん 牛乳 あつやきたまご もやしとにらのごまあえ マーボー野菜	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉	もやし にら はくさい だけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にんにく にら	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	626 kcal 24.1 g 19.0 g 1.9 g
14 木	肉みそうどん 牛乳 春雨サラダ KOYO焼きいも	ぶた肉 大豆ミート 牛乳	しいたけ にんじん かんぴょう こぼう こんにゃく にんじん きゅうり もやし	うどん ぎとう サラダ油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ごま油 さつまいも	612 kcal 24.1 g 17.6 g 2.8 g
15 金	五目ちらしずし 牛乳 根菜のすまし汁	油あげ とり肉 大豆ミート たまご 牛乳	しいたけ にんじん かんぴょう こぼう こんにゃく にんじん だいこん こぼう ほうれんそう	こめ むぎ さとう サラダ油 でん粉	603 kcal 22.3 g 17.0 g 2.2 g
18 月	麦入りごはん 牛乳 じゃこ天 白菜の塩こんぶあえ 大根のゆず煮 のりの佃煮	牛乳 じゃこ天 塩こんぶ とり肉 のりの佃煮	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ゆず	こめ むぎ サラダ油 ごま油	663 kcal 24.0 g 22.0 g 2.1 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	
		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)	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・糧食)	脂質 (g)	
19	火	トマトとひき肉のアジアンライス	ぶた肉 大豆ミート	トマト たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう サラダ油	653 kcal
		牛乳	牛乳			25.2 g
		春雨中華スープ	ハム たまご	にんじん だけのこ こまつな	春雨 ごま油	16.3 g
		牛乳かん	牛乳	みかん	さとう	2.1 g
20	水	コッペパン			コッペパン	589 kcal
		チョコクリーム	チョコクリーム			22.3 g
		牛乳	牛乳			18.3 g
		野菜肉だんご	肉だんご			2.3 g
21	木	青じそサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー		
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも マカロニ	
		麦入りごはん			こめ むぎ	646 kcal
		牛乳	牛乳			31.0 g
22	金	いかのみそ漬け焼き	いか	しょうが	さとう サラダ油	14.2 g
		おひたし		ほうれんそう にんじん もやし		2.7 g
		すいとん	とり肉	こまつな だいこん にんじん	小麦粉	
		おさかなふりかけ			ふりかけ	
23	土	麦入りごはん			こめ むぎ	627 kcal
		牛乳	牛乳			26.8 g
		さばの文化千し	さば			17.8 g
		ごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう ごま	2.3 g
24	日	道産子汁	ぶた肉 わかめ	にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも バター サラダ油	
		麦入りごはん			こめ むぎ	637 kcal
		牛乳	牛乳			20.6 g
		ハンバーグ	ハンバーグ			17.2 g
25	月	ブロッコリーサラダ		にんじん ブロッコリー	じゃがいも	1.5 g
		大根スープ	とり肉	だいこん にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう		
		りんご		りんご		
		麦入りごはん			こめ むぎ	675 kcal
26	火	牛乳	牛乳			31.5 g
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	しょうが たまねぎ	サラダ油 さとう	20.9 g
		小松菜とじゃこの炒め物	ちりめんじゃこ	こまつな もやし	ごま油	2.1 g
		さつま汁	とり肉 木綿豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	さといも	
27	水	はちみつパン			はちみつパン	773 kcal
		牛乳	牛乳			26.3 g
		さつまいものシチュー	ぶた肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも 小麦粉 バター	24.6 g
		和風ごまサラダ	粉チーズ 脱脂粉乳	ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	サラダ油	2.0 g
28	木	ぐりとぐらのカステラ	たまご 牛乳		さとう 小麦粉 ばちみつ バター	
		麦入りごはん			こめ むぎ	648 kcal
		牛乳	牛乳			26.5 g
		モロのからあげ	モロ	しょうが	ノンエッグマヨネーズ	17.8 g
29	金	切干大根のポン酢あえ	のり	切干大根 ほうれんそう にんじん	片栗粉 サラダ油	1.6 g
		船頭鍋	マス 木綿豆腐 油あげ	はくさい ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	さといも うどん サラダ油	
		自分で作ったおにぎり				661 kcal
		牛乳	牛乳			23.8 g
30	土	とり肉のみそチーズ焼き	とり肉 粉チーズ	レモン パセリ	ノンエッグマヨネーズ	21.2 g
		いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ		2.2 g
31	日	いももの汁	木綿豆腐	ねぎ こまつな にんじん こんにゃく	さといも	

★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20回

(米飯回数14回 県産小麦パン4回)

「給食目標」	食事をする環境を整えよう。
「給食食材の放射性物質検査結果」	
富屋小で10月2日に給食用食材である「たまねぎ」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
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g
	647 kcal
	24.6 g
	19.7 g
	2.1 g