



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	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) 塩分相当 (g)
		らにく しょくひん 血や肉になる食品 (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 (緑色の分類)	なつ ちから しょくひん 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)	
1月	夏野菜のカレー ターメリックライス 牛乳 青じそサラダ ガリガリ君ソーダ	鶏肉 粉チーズ	なす たまねぎ スズキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく	サラダ油 こめ むぎ マーガリン	640 kcal 18.5 g 17.5 g 1.6 g
	野菜の日献立				
	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 切干大根のナムル 麩のみそ汁	牛乳 いわし	切干大根 にんじん ほうれんそう かんぴょう	こめ むぎ	616 kcal 24.1 g 13.0 g 2.3 g
	防災の日献立				
2火	米粉パン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 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 トマト キャベツ にんじん こまつな	米粉パン サラダ油 サラダ油	600 kcal 27.7 g 24.0 g 1.8 g
	麦入りごはん 牛乳 シイラのごまみそ焼き 野菜のにんにくしょうゆあえ 五目煮豆	牛乳 シイラ 大豆 こんぶ さつまあげ 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ にんじん こまつな もやし キャベツ にんじん にんにく にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう こま ごま油 さとう	635 kcal 29.9 g 16.5 g 2.1 g
	麦入りごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚肉と揚げなすの炒めもの さっぱりあえ	牛乳 たまご 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト 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 こまつな キャベツ にんじん にんにく	こめ むぎ さとう ごま油	611 kcal 22.9 g 18.4 g 1.3 g
	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き KOYOとうがんのうま煮	牛乳 豚肉 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト 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 こまつな キャベツ にんじん にんにく にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが とうがん にんじん ごぼう しいたけ しょうが 枝豆	こめ むぎ さとう ごま油 さとう	635 kcal 28.4 g 18.4 g 1.8 g
8月	栗おこわ 牛乳 鶏肉のみそ漬焼き ごまあえ すまし汁	牛乳 鶏肉	しょうが さとう ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ もち米 くり ごま塩 さとう こま	664 kcal 25.6 g 20.2 g 2.5 g
	重陽の節句献立				
	ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト	サラミ チーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな みかん パイン もも	食パン さとう	678 kcal 26.6 g 22.5 g 2.6 g
	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ もやしのキムチあえ とうがんスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉	しょうが にんにく もやし にはら にんじん とうがん しいたけ チンゲン菜 しょうが	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 サラダ油	655 kcal 21.1 g 22.5 g 1.8 g
11木	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢あえ なめこのみそ汁	牛乳 いわし 木綿豆腐	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん しらたき なめこ ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう こま さとう こま	690 kcal 26.3 g 22.9 g 2.7 g
	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢あえ なめこのみそ汁	牛乳 いわし 木綿豆腐	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん しらたき なめこ ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう こま さとう こま	690 kcal 26.3 g 22.9 g 2.7 g

ひづけ 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 あかいろ ふんるい (赤色の分類)	からだ ちようし ととの しょうひん 体の調子を整える食品 みどりいろふんるい (緑色の分類)	ねつちから しょうひん 熱や力になる食品 きいろ ふんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g)
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海菜)	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)
16 火	ひき肉と野菜のあんかけ丼	豚肉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのき	こめ むぎ ごま油 片栗粉	635 kcal
	牛乳	牛乳			22.1 g
	根菜のすまし汁	油揚げ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	片栗粉	19.6 g
	梨		梨		2.0 g
17 水	手づくりキャラメルメロンパン	たまご		丸パン バター さとう 小麦粉	781 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	ブロッコリーサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー		24.8 g
	ポテトスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	2.8 g
ミニフィッシュ	カタクチワシ		ごま		
18 木	中華丼	豚肉 なると いか	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	こめ むぎ 片栗粉 ごま油	617 kcal
	牛乳	牛乳	ピーマン たけのこ		29.7 g
	トマトとたまごの中華スープ	鶏肉 たまご	しょうが トマト チンゲン菜 とうもろこし ねぎ	ごま油 片栗粉	16.6 g
					1.5 g
19 金	麦入りごはん			こめ むぎ	615 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	モロの和風マリネ	モロ	たまねぎ	片栗粉 サラダ油 さとう	17.0 g
	おひたし		こまつな キャベツ にんじん	ごま	2.5 g
切干大根の煮つけ	さつまあげ 油揚げ	切干大根 にんじん	サラダ油 さとう		
22 月	彼岸うどん	油揚げ なると	だいこん にんじん しめじ こんにゃく ほうれんそう	うどん サラダ油 さといも	618 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	ちくわの磯辺あげ	ちくわ		小麦粉 サラダ油	22.8 g
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	さとう ごま	2.4 g
おはぎ	あずき		もち米		
24 水	麦入りごはん			こめ むぎ	629 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
	さわらの香辛焼き	さわら	にんにく	ごま油 さとう	18.6 g
	おひたし		こまつな キャベツ もやし にんじん		1.9 g
ひじきと大豆の炒り煮	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	にんじん こんにゃく	さとう サラダ油		
25 木	照焼チキンサンド	鶏肉		ハンズパン 片栗粉	647 kcal
	牛乳	牛乳			27.9 g
	フレンチサラダ		キャベツ もやし にんじん	サラダ油	24.7 g
ミネストローネスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト	じゃがいも マカロニ	2.7 g	
26 金	麦入りごはん			こめ むぎ	637 kcal
	牛乳	牛乳			25.8 g
	酢鶏	鶏肉 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	片栗粉 サラダ油 さとう	18.8 g
	わかめスープ	わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ	ごま	2.2 g
29 月	黒チャーハン	豚肉 たまご	にんにく たまねぎ かんぴょう いら	こめ ごこく	601 kcal
	牛乳	牛乳			21.9 g
	坦々春雨スープ	鶏肉 大豆ミート	えのきだけ しめじ しいたけ はくさい にんじん ねぎ	春雨	16.8 g
	豆乳パンナコッタ			豆乳パンナコッタ	2.2 g
30 火	麦入りごはん			こめ むぎ	634 kcal
	牛乳	牛乳			23.8 g
	黄鯛フライ	黄鯛		小麦粉 パン粉 サラダ油	18.3 g
	からしあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ		2.2 g
もやしのみそ汁	油あげ わかめ	もやし			

★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 15回・県産小麦パン 4回)

「給食目標」

好き嫌いをしないで食べよう

「給食食材の放射性物質検査結果」
 富屋小で 7月3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