



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
		ちにく・しよくひん 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・海藻)	からだ・ちようし・たの・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)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 水分 相当 (g)
2月	ガーリックトースト		にんにく パセリ	食パン マーガリン	723 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	チキンピーズ	鶏肉 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも サラダ油	27.0 g
	かいそうサラダ	わかめ 茎わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	ごま油 ごま	3.2 g
3火	手づくりかみかみレモンゼリー			ナタデココ レモンゼリーの素	
	麦入りごはん			こめ むぎ	637 kcal
	牛乳	牛乳			28.7 g
	白身魚のヤニニョムソースがけ	たら	しょうが	片栗粉 サラダ油 さとう ごま	18.3 g
4水	チョレギ風サラダ	わかめ のり	こまつな キャベツ にんじん		2.3 g
	韓国風みそ汁	豚肉 木綿豆腐 茎わかめ	にんにく にんじん もやし ねぎ	ごま油 ごま	
	麦入りごはん			こめ むぎ	680 kcal
	牛乳	牛乳			30.8 g
5木	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 チーズ	パセリ レモン汁		22.2 g
	塩こんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	ごま油	1.9 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 ざつまあげ 油揚げ	にんじん こんにゃく	サラダ油 さとう	
	メキシカントマトライス	鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト 枝豆	こめ むぎ マーガリン	599 kcal
6金	牛乳	牛乳			22.6 g
	アンサンブルエッグ	たまご チーズ ベーコン	たまねぎ	じゃがいも	21.2 g
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな		2.1 g
	麦入りごはん			こめ むぎ	664 kcal
9月	牛乳	牛乳			23.3 g
	ちくわの二色あげ	ちくわ 青のり		小麦粉 サラダ油	19.1 g
	大根おろし		大根		2.0 g
	筑前煮	鶏肉	にんじん ごぼう ししいだけ だけのこ いんげん こんにゃく	サラダ油 さとう	
10火	いちご米粉パン		いちご	米粉パン	591 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	ギョウザニア	ぎょうざ 豚肉 大豆ミート チーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	サラダ油	21.9 g
	大根入り野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 セロリ		2.4 g
11水	麦入りごはん			こめ むぎ	634 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	たらちの紀州漬け	たら	しょうが うめ		13.6 g
	おひたし		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま	2.2 g
12木	五目きんぴら	さつまあげ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根	サラダ油 さとう	
	手づくりあじさいゼリー			ももゼリーの素 ぶどうゼリーの素 ソーダゼリーの素	
	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	こめ むぎ サラダ油 マーガリン 小麦粉	636 kcal
	牛乳	牛乳			20.1 g
13金	フレンチサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	サラダ油	20.1 g
	スパゲティ肉みそソース	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ししいだけ だけのこ にんにく	スパゲティ さとう ごま油 片栗粉 サラダ油	1.5 g
	牛乳	牛乳			619 kcal
	ナムル		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま ごま油	29.0 g
16月	麦入りごはん			こめ むぎ	17.7 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
	モロフライ	モロ		小麦粉 パン粉 サラダ油	
	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	653 kcal
16月	かんぴょうのみそ汁		かんぴょう にんじん たまねぎ ほうれんそう		25.5 g
	県民の日いちごゼリー			県民の日いちごゼリー	17.4 g
	豚バラねぎ塩丼	豚肉	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ もやし にら レモン汁	こめ むぎ ごま油 片栗粉	2.2 g
	牛乳	牛乳			677 kcal
16月	茎わかめのスープ	茎わかめ 鶏肉	キャベツ にんじん だけのこ もやし	ごま油	20.6 g
					27.9 g
					2.5 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
		ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ・ちようし・たのの・しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつ・ちから・しよくひん 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・種実)	脂質 (g)
17 火	麦入りごはん			こめ むぎ	614 kcal
	牛乳	牛乳			22.7 g
	にしんの香辛焼き	にしん	にんにく	ごま油 さとう	17.0 g
	かんぴょうのごま酢あえ		かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし	さとう ごま	2.3 g
	みそけんちん汁	豆腐	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう こんにゃく	さといも サラダ油	
18 水	米粉ナン			米粉ナン	683 kcal
	牛乳	牛乳			30.3 g
	大豆ミート入りキーマカレー	豚肉 大豆ミート ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく スッキーニ しょうが トマト	マーガリン	26.6 g
	中華ごまサラダ		キャベツ もやし にんじん	ごま ごま油	2.6 g
	県産ヨーグルト	ヨーグルト			
19 木	麦入りごはん			こめ むぎ	595 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
	シイラの照り焼き	しいら		さとう	15.1 g
	にんにくしょうゆあえ		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	ごま油	2.2 g
	豚汁	豚肉	にんじん 大根 ごぼう こまつな こんにゃく	サラダ油	
20 金	麦入りごはん			こめ むぎ	671 kcal
	牛乳	牛乳			29.8 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが たまねぎ	さとう サラダ油	21.5 g
	さっぱりあえ	のり	ほうれんそう もやし キャベツ		1.9 g
	豆腐入りかきたま汁	木綿豆腐 たまご	にんじん たまねぎ こまつな	片栗粉	
23 月	たこ飯	たこ	しょうが 枝豆	こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			31.8 g
	厚焼きたまご	たまご		さとう	18.1 g
	おひたし		ほうれんそう キャベツ にんじん		2.7 g
	塩肉じゃが	豚肉	たまねぎ 枝豆 しらたき にんにく	じゃがいも サラダ油	
24 火	麦入りごはん			こめ むぎ	683 kcal
	牛乳	牛乳			25.6 g
	ユーリンチー	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 片栗粉 さとう サラダ油 ごま油	25.8 g
	ナムル		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま ごま油	2.2 g
	春雨中華スープ	ハム たまご	にんじん こまつな だけのこ	春雨 ごま油 片栗粉	
25 水	セレクトあげパン	ココア きな粉		コッペパン サラダ油 さとう ミルメークキャラメル	653 kcal
	(ココアきな粉orキャラメル)				
	フロッキーのサラダ		にんじん とうもろこし フロッキー		22.0 g
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	26.7 g
					2.0 g
26 木	高野豆腐ごはん	豚肉 高野豆腐	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こめ むぎ サラダ油 さとう	625 kcal
	牛乳	牛乳			26.1 g
	さばのみそ煮	さば		さとう	23.7 g
	いそべあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん		1.9 g
27 金	十六穀ごはん			こめ 十六穀米	698 kcal
	牛乳	牛乳			25.9 g
	手作り枝豆とじゃこのかき揚げ	ちりめんじゃこ たまご 青のり	枝豆 たまねぎ	小麦粉 サラダ油	22.0 g
	大根おろし		大根		1.7 g
	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ 豚肉	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース だけのこ しょうが	サラダ油 さとう 片栗粉	
30 月	ビビンバ丼	豚肉	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま ごま油 さとう	644 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	豆腐の中華スープ	たまご 豆腐 わかめ	ねぎ	ごま油 片栗粉	22.5 g
					2.1 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16回 県産小麦パン4回)

《給食目標》

衛生に気をつけて食事をしよう。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で5月21日に給食用食材である「小松菜」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	26.2 g
脂質	14.4g～21.6g	21.2 g
塩分相当	2.0g	2.2 g