



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)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ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)	
		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)	
4 火	栗入り赤飯 牛乳	ささげ 牛乳		米 もち米 くり ごま	678 kcal 26.7 g
	いかの天ぷら	いか		小麦粉 サラダ油	17.0 g
	さっぱりあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん		2.2 g
	みそけんちん汁	木綿豆腐	だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	さといも サラダ油	
5 水	米粉パン 牛乳	牛乳		米粉パン	595 kcal 23.8 g
	チョコクリーム			チョコクリーム	18.5 g
	ナポリタン	豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	2.3 g
	青じそサラダ	わかめ	キャベツ こまつな	青じそドレッシング	
6 木	ひじきごはん 牛乳	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	にんじん ごぼう こんにゃく	米 麦 ごま サラダ油	678 kcal 26.7 g
	きびなごフライ	きびなご		じゃがいも サラダ油	21.0 g
	根菜のみそ汁		にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく		1.9 g
	まんてん大豆	大豆			
7 金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		米 麦	617 kcal 25.1 g
	さわらの西京焼き	さくら			16.9 g
	白菜キムチ		はくさい しょうが にんにく	ごま油	1.8 g
	大根の中華煮		だいこん にんじん こんにゃく しょうが にんにく	サラダ油 ごま油	
	さげばっパ	さげ		ごま	
10 月	さつまいもおこわ 牛乳	牛乳		米 もち米 さつまいも ごま	710 kcal 27.5 g
	鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	米粉 サラダ油	25.0 g
	もやしのいそべあえ	のり	ほうれんそう もやし		2.0 g
	なめこのみそ汁	木綿豆腐	なめこ ねぎ		
	りんご		りんご		
11 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		米 麦	656 kcal 32.4 g
	シイラのごまみそ焼き	シイラ		砂糖 ごま	14.7 g
	おひたし		ほうれんそう にんじん はくさい		2.8 g
	すいとん	鶏肉	こまつな だいこん にんじん	小麦粉	
12 水	モチモチコッペパン 牛乳	牛乳		朝焼きコッペパン	699 kcal 23.8 g
	まろやかクリームシチュー	豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン	23.4 g
	ヘルシーごもくサラダ	ミックスビーンズ	キャベツ にんじん きゅうり	フレンチドレッシング	2.1 g
	フルーツポンチ		みかん パイン もも	砂糖 いちごゼリー	
13 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		米 麦	626 kcal 23.9 g
	とちまる君厚焼き卵	卵		砂糖	18.4 g
	もやしとにらのごまあえ		もやし にら にんじん	砂糖 ごま	1.8 g
	マーボー野菜炒め	豚肉	はくさい だけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	サラダ油 ごま油 片栗粉	
14 金	肉みそうどん 牛乳	豚肉 大豆ミート 牛乳	にんじん たまねぎ しだいけ にんにく にら	うどん 砂糖 サラダ油 ごま油	579 kcal 23.8 g
	春雨サラダ		にんじん きゅうり もやし	春雨 ごま ごま油	17.5 g
	KOYOやきいも			さつまいも	2.7 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) 脂 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)	塩分 相当 (g)
17 月	チキンライス	鶏肉	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	米 麦 バター	693 kcal
	牛乳	牛乳			22.8 g
	かぼちゃスープ	ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし		20.8 g
	パンプキンパイ	卵	かぼちゃ	砂糖 バター パイ生地	2.6 g
18 火	麦入りごはん			米 麦	659 kcal
	牛乳	牛乳			27.9 g
	白身魚のチリソースがけ	たら	にんにく しょうが ねぎ	片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	20.6 g
	ナムル		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま油 ごま	2.4 g
	ひじきと卵のスープ	ひじき 卵 木綿豆腐	ほうれんそう にんじん		
19 水	ミルクパン			ミルクパン	661 kcal
	牛乳	牛乳			32.9 g
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭	たまねぎ マッシュルーム		20.9 g
	和風サラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	和風たまねぎドレッシング	2.4 g
20 木	チキンポトフ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん	じゃがいも	
	麦入りごはん			米 麦	699 kcal
	牛乳	牛乳			29.1 g
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		小麦粉 サラダ油	20.1 g
21 金	大根おろし		だいこん		2.2 g
	高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐	にんじん しいたけ いんげん ごぼう こんにゃく	サラダ油 砂糖	
	ひき肉と豆のカレーライス	豚肉 レンズ豆 大福豆	にんにく たまねぎ トマト にんじん	米 麦	656 kcal
	牛乳	牛乳			25.7 g
	中華サラダ		キャベツ もやし こまつな	ごま油	18.0 g
25 火	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			2.1 g
	麦入りごはん			米 麦	640 kcal
	牛乳	牛乳			27.2 g
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ビーマン	サラダ油 砂糖 片栗粉	17.3 g
	たまごとわかめのスープ	わかめ 卵	たまねぎ	片栗粉	2.3 g
26 水	ヨーグルト	ヨーグルト			
	手作りメロンパン	卵		丸パン バター 小麦粉 砂糖	722 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー	コーンクリームドレッシング	24.2 g
27 木	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	じゃがいも マカロニ	2.5 g
	麦入りごはん			米 麦	606 kcal
	牛乳	牛乳			28.4 g
	赤魚の粕漬	赤魚			14.4 g
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま 砂糖	1.9 g
28 金	トマ豚汁	豚肉 木綿豆腐	にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	
	自分で作ったおにぎり	牛乳			667 kcal
	牛乳	牛乳			23.8 g
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 チーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	21.7 g
	からしあえ		ほうれんそう にんじん もやし 白菜	ごま	2.2 g
	いものこ汁	木綿豆腐	ねぎ こまつな こんにゃく にんじん	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 18回 (米飯回数 12回 県産小麦パン 4回)

<< 給食目標 >> << 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「大根(栃木県)」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。	食事をする環境を整えよう。
---	----------------------

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