



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 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)	
1 木	麦入りごはん			こめ むぎ	762 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	とりの肉のからあげ	とり肉	しょうが	片栗粉 サラダ油	27.7 g
	からしあえ		もやし にんじん 小松菜 キャベツ	ごま	2.3 g
	五月汁		ごぼう たけのこ にんじん 絹さや		
手づくり抹茶プリン	牛乳		抹茶プリンの素 ホイップクリー		
2 金	たけのこごはん	油あげ とり肉	たけのこ にんじん 枝豆	こめ むぎ さとう	699 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	にしんのねぎみそ焼き	にしん	しょうが ねぎ	さとう	21.3 g
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう すりごま	2.7 g
かしわもち			かしわもち		
7 月	米粉パン			米粉パン	612 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	マカロニとアスパラのクリーム煮	とり肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム	マカロニ マーガリン サラダ油 小麦粉	23.0 g
	あおじそサラダ		キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん		1.9 g
マスカットゼリー			マスカットゼリー		
8 木	麦入りごはん			こめ むぎ	664 kcal
	牛乳	牛乳			19.9 g
	じゃこカツ	スケソウダラ あじ	キャベツ にんじん	パン粉 サラダ油	17.8 g
	おひたし		小松菜 キャベツ にんじん		2.3 g
田舎汁	とり肉 豆腐	かんぴょう にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜	じゃがいも サラダ油		
9 金	麦入りごはん			こめ むぎ	575 kcal
	牛乳	牛乳			27.4 g
	白身魚のピリ辛焼き	たら	しょうが にんにく りんご ねぎ	さとう ごま	13.4 g
	和風サラダ		キャベツ にんじん もやし		2.2 g
豆腐のみそ汁	油あげ 豆腐	ほうれんそう			
12 月	麦入りごはん			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	牛乳			28.3 g
	あじフライ	あじ		小麦粉 パン粉 サラダ油	15.9 g
	ごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう ごま	2.6 g
	たまねぎとじゃがいものみそ汁	わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
13 火	ひき肉と豆のカレーライス	ぶた肉 大豆ミート レンズ豆 大福豆	たまねぎ トマト にんじん	こめ むぎ サラダ油	636 kcal
	牛乳	牛乳			23.5 g
	中華サラダ		キャベツ もやし 小松菜	ごま油	17.6 g
ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			2.1 g	
14 水	コッパン			コッパン	600 kcal
	牛乳	牛乳			28.7 g
	マーマレードジャム		オレンジ なつみかん	さとう	19.2 g
	とに肉と野菜のケチャップあえ	とり肉	ピーマン にんじん レモン たまねぎ	片栗粉 サラダ油	2.2 g
かぶり野菜スープ		たまねぎ にんじん キャベツ もやし かぶ かぶ菜 セロリ			
15 木	中華丼	ぶた肉 いか	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリンピース	こめ むぎ サラダ油 さとう	589 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ	たまねぎ	片栗粉	15.1 g
					2.1 g
16 金	麦入りごはん			こめ むぎ	673 kcal
	牛乳	牛乳			23.1 g
	とりの肉のごまみそ焼き	とり肉		さとう ごま	22.6 g
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし		2.2 g
	ひじきと大豆の炒り煮	ひじき さつまあげ 大豆 油あげ	にんじん こんにゃく	さとう	

ひつげ 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) 脂質 (g) 塩分相当 (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)	
19月	麦入りごはん 牛乳 宮っ子ランチ ぶた肉と宮野菜炒め かんぴょうのごま酢あえ 春野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ いら	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま じゃがいも	610 kcal 27.2 g 14.7 g 1.9 g
20火	麦入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き からしあえ ぶた肉と切干大根の炒め物	牛乳 さわら	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく にんじん 切干大根 いんげん	こめ むぎ さとう はるさめ サラダ油 さとう ごま	648 kcal 29.0 g 18.6 g 1.7 g
21水	ココアあげパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 中華ごまサラダ	牛乳 ぶた肉	グリーンピース にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん	コッパン サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 はるさめ ごま ごま油	636 kcal 21.2 g 22.4 g 2.1 g
22木	初田の赤飯 牛乳 とり肉の漬け込み焼き 野菜のにんにくしょうゆあえ じゃがいものみそ汁	ささげ 牛乳 とり肉 油あげ	ささげ ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん にんにく 小松菜	こめ もちごめ ごま塩 ごま さとう ごま油 じゃがいも	719 kcal 23.2 g 24.1 g 2.7 g
23金	麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 ミートボール わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン にんじん ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま	642 kcal 23.9 g 18.8 g 2.1 g
26月	麦入りごはん 牛乳 しゅうまい チョレギ風サラダ 炒り豆腐	牛乳 ぶた肉 のり 豆腐 ぶた肉	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ にんじん たまねぎ 枝豆	こめ むぎ 小麦粉 さとう サラダ油	657 kcal 27.0 g 19.9 g 1.7 g
27火	ミルクパン 牛乳 小松菜のキッシュ 和風サラダ チキンポトフ	牛乳 たまご ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム とり肉	小松菜 たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん	ミルクパン こめ むぎ 25.9 g 2.2 g じゃがいも	646 kcal 27.0 g 25.9 g 2.2 g
28水	麦入りごはん 牛乳 あじの紀州焼き ごまあえ かむかむ豚汁	牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 ぎわかめ	しょうが うめ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	636 kcal 31.0 g 18.6 g 2.1 g
29木	豚丼 牛乳 厚焼きたまご さっぱりあえ	ぶた肉 牛乳 厚焼きたまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん 枝豆 しらたき こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま	638 kcal 24.0 g 18.9 g 2.2 g
30金	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 生揚げ	たまねぎ もやし いら にんじん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 小松菜	こめ むぎ パン粉 サラダ油 ごま	635 kcal 21.9 g 19.3 g 2.0 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20回

(米飯回数16回 県産小麦パン4回)

「給食目標」

給食の準備の仕方を覚えよう。

「給食食材の放射性物質検査結果」

富屋小で4月18日に給食用食材である「たけのこ」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 647 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g 25.5 g
脂質	14.4g~21.6g 19.7 g
塩分相当	2.0g 2.2 g