



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) 糖分 相当 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだを育むのにいい 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)	
		1群 (魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(波状野菜・吉のこ・果物)	5群(ごはん・パン・穀・いち・さとう) 6群(油・種実)	
1月	やさい 野菜みそラーメン	豚肉	もやし にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ	ラーメン	727 kcal
	牛乳	牛乳			22.3 g
	春巻	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦粉 サラダ油	29.2 g
	ナムル		ほうれんそう キャベツ にんじん	こま油 ごま	2.5 g
	おに 鬼まんじゅう	牛乳		小麦粉 さつまいも さとう ごま	
2月	めい 麦入りごはん			こめ むぎ	638 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう ごま油	19.8 g
	ごま酢あえ		こまつな キャベツ にんじん	しらたき さとう ごま	1.7 g
	筑前煮	鶏肉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん こんにゃく	サラダ油 さとう	
3月	コッペパン			コッペパン	673 kcal
	牛乳	牛乳			24.4 g
	マーマレードジャム		オレンジ みかん	さとう	24.4 g
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉	しょうが レモン バセリ	片栗粉 サラダ油 さとう じゃがいも さつまいも	2.3 g
	キャベツのスープ		キャベツ にんじん たまねぎ こまつな		
4月	チキンカレーライス	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	796 kcal
	牛乳	牛乳			23.1 g
	ブロッコリーサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	こまドレッシング	22.9 g
	手づくりスイートポテト	牛乳		さつまいも さとう バター	2.0 g
5月	じょくせん 二色丼	鶏肉 卵 大豆ミート	グリンピース しょうが	こめ むぎ サラダ油 さとう	657 kcal
	牛乳	牛乳			28.6 g
	かぶとじゃがものあられ汁	油揚げ	かぶ にんじん しいたけ こまつな	じゃがいも 片栗粉	19.1 g
					1.9 g
8月	トマトとひき肉のアジアンライス	豚肉	トマト たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう サラダ油	587 kcal
	牛乳	牛乳			21.8 g
	宮っ子ランチ				
	春雨中華スープ	ハム 卵	にんじん たけのこ こまつな	はるさめ ごま油	16.1 g
9月	めい 麦入りごはん			こめ むぎ	613 kcal
	牛乳	牛乳			26.0 g
	たらのみそ焼き	たら			14.1 g
	白菜キムチ		はくさい にんじん しょうが にんにく	ごま油	2.0 g
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが いんげん	じゃがいも サラダ油 さとう	
10月	コッペパン			コッペパン	685 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう	22.6 g
	さつまいものシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん たまねぎ バセリ	さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油	2.3 g
	青じそサラダ	わかめ	キャベツ もやし とうもろこし	青じそドレッシング	
11月	めい 麦入りごはん			こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			26.5 g
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう	19.9 g
	豚肉と大根の煮物	豚肉	だいこん にんじん グリンピース ねぎ しょうが	サラダ油 さとう	1.3 g
	納豆	納豆			
12月	カレーピラフ	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ バター	678 kcal
	KOYO献立	牛乳			26.7 g
	KOYOいもグラタン	鶏肉 牛乳 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム バセリ	さつまいも だけのこいも サラダ油 小麦粉 マーガリン パン粉	21.2 g
	ミニストローネ	ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん セロリ トマト	じゃがいも マカロニ	2.2 g

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) 糖分相当 (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)	熱や力になる食品 (黄色の分類)		
15月	麦入りごはん 牛乳	牛乳			ごめ むぎ	595 kcal 26.8 g 16.4 g 2.1 g
	白身魚のチーズフライ	たら 粉チーズ			小麦粉 パン粉 サラダ油	
	さっぱりあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん			
	にらたま汁	卵 豆腐	にら にんじん だいこん			
16火	麦入りごはん 牛乳	牛乳			ごめ むぎ	667 kcal 23.8 g 20.6 g 2.0 g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	しょうが にんにく			
	おひたし		ほうれんそう キャベツ もやし			
	みそけんちん汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	さつまいも サラダ油		
17水	米粉パン 牛乳	牛乳			米粉パン	529 kcal 25.5 g 21.2 g 1.8 g
	チリコンカン	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	サラダ油		
	フレンチサラダ		キャベツ にんじん こまつな	サラダ油		
	べんとう ひ お弁当の日 それぞれの思いを込めて作ったお弁当を持ってきましょう！					
18木	麦入りごはん 牛乳	牛乳			ごめ むぎ	680 kcal 22.6 g 18.3 g 2.4 g
	手づくりさつまいもコロッケ	豚肉 大豆ミート 卵	たまねぎ	さつまいも マーガリン サラダ油 小麦粉 パン粉		
	おひたし		ほうれんそう はくさい もやし			
	豆腐のみぞ汁	豆腐 わかめ	ねぎ			
19金	のり香味ふりかけ		のり	ごま		
	天丼(鶏天・かぼちゃ天)	鶏肉	かぼちゃ	ごめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう	805 kcal 22.8 g 29.0 g 2.7 g	
	牛乳	牛乳				
	手づくりさつまいもコロッケ	豚肉 大豆ミート 卵	たまねぎ	さつまいも マーガリン サラダ油 小麦粉 パン粉		
22月	おひたし		ほうれんそう はくさい もやし			
	豆腐のみぞ汁	豆腐 わかめ	ねぎ			
	のり香味ふりかけ		のり	ごま		
	天丼(鶏天・かぼちゃ天)	鶏肉	かぼちゃ	ごめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう	805 kcal 22.8 g 29.0 g 2.7 g	
23火	天丼(鶏天・かぼちゃ天)	鶏肉	かぼちゃ	ごめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう	805 kcal 22.8 g 29.0 g 2.7 g	
	牛乳	牛乳				
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉		さとう	19.2 g	
	ほうれんそうときのこのソテー		ほうれんそう もやし しめじ エリンギ とうもろこし	マーガリン	1.9 g	
24水	洋風卵スープ	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん セロリ	さつまいも 片栗粉		
	麦入りごはん 牛乳	牛乳		ごめ むぎ	650 kcal 24.1 g 19.2 g 2.1 g	
	いわしのおかか煮	いわし				
	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		
25木	豚汁	豚肉 豆腐	にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	さつまいも サラダ油		
	パトーロール クリスマス献立	牛乳		パトーロール	749 kcal 32.2 g 30.0 g 2.7 g	
	ローストチキン	鶏肉		さとう		
	カラフルサラダ		ロマネスク とうもろこし 赤パプリカ			
	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	マカロニ		
	手づくりチョコブラウニー	卵 牛乳 ココア		小麦粉 サラダ油 チョコチップ さとう		

★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13回 県産小麦パン4回)

«給食目標»

### 和やかな食事の仕方を身に付けよう。

«給食食材の放射性物質検査結果»

富屋小で11月5日に給食用食材である「さつまいも(富屋小)」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事摂取基準	今月の平均
エネルギー 650kcal	669 kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g	25.4 g
脂質 14.4g~21.6g	21.4 g
塩分相当 2.0g	2.1 g