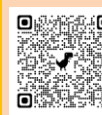




給食献立予定表



←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)	からだ ちようし ととの 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・海産)	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)
1月	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	ごま油 ごま	2.5 g
2火	鬼まんじゅう	牛乳		小麦粉 さつまいも さとう ごま	
	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
3水	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 だけのこ いんげん こんにゃく	サラダ油 さとう	
	コッパパン			コッパパン	673 kcal
	牛乳	牛乳			24.4 g
4木	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 パセリ	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		
	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
5金	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	ごまドレッシング	22.9 g
	手づくりスイートポテト	牛乳		さつまいも さとう パター	2.0 g
	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
8月	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
	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
9火	牛乳	牛乳			21.8 g
	春雨中華スープ	ハム 卵	にんじん だけのこ こまつな	はるさめ ごま油	16.1 g
					2.0 g
	麦入りごはん			こめ むぎ	613 kcal
10水	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	
11木	コッパパン			コッパパン	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 パセリ	さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油	2.3 g
12金	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	
	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
12金	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			
	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 パター	678 kcal
	牛乳	牛乳			26.7 g
12金	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 パセリ	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
	ミネストローネ	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

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)
		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 とよの 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)	
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・畑菜)	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・糧食)	
15 月	麦入りごはん			こめ むぎ	595 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 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	16.4 g
	さっぱりあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.1 g
16 火	にらたま汁	卵 豆腐	にら にんじん だいこん		
	麦入りごはん			こめ むぎ	667 kcal
	牛乳	牛乳			23.8 g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	しょうが にんにく		20.6 g
17 水	おひたし		ほうれんそう キャベツ もやし		2.0 g
	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	
	米粉パン			米粉パン	529 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
18 木	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	21.2 g
	フレンチサラダ		キャベツ にんじん こまつな	サラダ油	1.8 g
18 木	お弁当の日 それぞれの思いを込めて作ったお弁当を持てきましょう！				
19 金	麦入りごはん			こめ むぎ	680 kcal
	牛乳	牛乳			22.6 g
	手づくりさつまいもコロケ	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	18.3 g
	おひたし		ほうれんそう はくさい もやし		2.4 g
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ	ねぎ		
22 月	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	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう	805 kcal
	牛乳	牛乳			22.8 g
	白菜の塩こんぶあえ	塩こんぶ	はくさい もやし	ごま油	29.0 g
23 火	まろやかみそ汁	油揚げ 豆乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	2.7 g
	麦入りごはん			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉		さとう	19.2 g
24 水	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
	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			こめ むぎ	677 kcal
	牛乳	牛乳			28.3 g
25 木	いわしのおかか煮	いわし			20.5 g
	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	2.1 g
	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	
	バターロール			バターロール	749 kcal
25 木	牛乳	牛乳			32.2 g
	ローストチキン	鶏肉		さとう	30.0 g
	カラフルサラダ		ロマネスコ とうもろこし 赤パプリカ		2.7 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	マカロニ	
25 木	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