



がつきゅうしょくこんだてひょう 12月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校（実施回数◇17回）
（米飯◇13回）（米粉◇1回）（小麦3回※県産小麦◇2回）



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	木	むぎい 麦入りごはん	しろみぎかな ちゅうのふう 白身魚の中華風からあげ ナムル みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう アンコウ とうふ とうふ こんぶ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ ごま サラダあぶら ごまあぶら	612 28.4 18.9
2	金	むぎい 麦入りごはん	エビシューマイ はるさめ いた ちの にらと春雨の炒め物 かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん しょうが しいたけ かぶ にら	こめ さとう はるさめ むぎ サラダあぶら	684 27.2 23.0
5	月	むぎい 麦入りごはん	ハムカツ からしあえ とさんこしる 道産子汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ バター こんぶ かつおぶし みそ	にんじん にんにく ほうれんそう ねぎ もやし コーン みかん	こめ はるさめ こむぎこ パンこ むぎ サラダあぶら じゃがいも	692 24.7 17.4
6	火	ロールパン (ブルーベリージャム)	オムレツ やさしい ゆで野菜 ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー トマト	パン ジャム じゃがいも マカロニ	652 23.9 22.8
7	水	むぎい 麦入りごはん	とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 かんこくふうみ そしる 韓国風味噌汁	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	639 25.8 22.3
8	木	むぎい 麦入りごはん	いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ こんぶ かつおぶし みそ	にんじん だいこん こまつな ごぼう もやし にら	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう さといも サラダあぶら	623 27.8 17.2
9	金	スペインメニュー パエリア	ソパデアホ (にんにくスープ) チュロス	ぎゅうにゅう とりにく エビ イカ たまご	にんにく たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム トマト パセリ	こめ むぎ でんぶん さとう ホットケーキミックス サラダあぶら	622 23.8 18.9

★しょうがっこうちゅうがくねんひ とりいっかい小学校 中学年1人1回当たりの学校 給食 摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】
【ぎゅうにゅう まいにちていきよう牛 乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

きゅうしょくもくひょう 給食目標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こんげつ
今月のおしらせ

9日（金）スペインメニュー

14日（水）なかよしメニュー（豊郷地域学校園統一メニュー）

21日（水）クリスマスメニュー（ケーキはセレクトメニューになっています。）

22日（木）冬至メニュー

かいわ しず た
会話をしないで静かに食べよう！

こめ
お米・さといも・ねぎ・だいこん・はくさい
キャベツ・にんじん・ほうれんそう



12	月	むぎい 麦入りごはん	にしょくどん 二色丼 かぶとじゃがいもの あられ汁 かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ こんぶ かつおぶし	にんじん しょうが こまつな しいたけ えだまめ かぶ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう じゃがいも プリン	710 29.4 21.9
13	火	ココア あげパン	チョレギ風サラダ ミートボールと野菜の カレー煮	ぎゅうにゅう ベーコン ココア ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ もみのり ほうれんそう グリンピース	パン さとう じゃがいも サラダあぶら	693 24.5 24.6
14	水	なかよしメニュー むぎい 麦入りごはん	マスのネギソースかけ おひたし とよさと ぐだくさんみ そしる 豊郷の眞沢山味噌汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく マス とうふ こんぶ かつおぶし みそ	にんじん はくさい にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ だいこん えのき りんご パセリ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	662 27.5 17.7
15	木	むぎい 麦入りごはん	なっとう 納豆 ごまあえ ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	だいこん にんじん しょうが こまつな キャベツ えだまめ ねぎ りんご	こめ むぎ ごま サラダあぶら さとう さといも	654 25.2 18.5
16	金	むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ ほうれんそうのソテー ようふうたまご 洋風卵スープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう セロリ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも でんぶん	638 24.2 19.2
19	月	むぎい 麦入りごはん	じゃこカツ ごぼうサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん ごぼう コーン もやし ねぎ	こめ でんぶん サラダあぶら こんにゃく さといも むぎ ノンエッグマヨネーズ	646 18.0 17.1
20	火	むぎい 麦入りごはん	たまごや 卵焼き いそべ 磯辺あえ こうやどうふ みそしる 高野豆腐と野菜の炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ のり	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ えだまめ ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう サラダあぶら	644 26.6 20.0
21	水	クリスマスメニュー ペンネ セレクトケーキ	ミートソース 野菜の塩スープ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ こまつな しいたけ はくさい だいこん ねぎ	ペンネ はるさめ サラダあぶら ごまあぶら ケーキ	735 31.4 29.2
22	木	冬至メニュー むぎい 麦入りごはん	セルフ天丼(いか・かぼちゃ) しおこんぶ 塩昆布あえ まろやか味噌汁	ぎゅうにゅう イカ あぶらあげ かつおぶし みそ こんぶ とうにゅう	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん こまつな キャベツ ごぼう	こめ こむぎこ こんにゃく むぎ サラダあぶら	695 26.0 22.1
23	金	ビスキュイ パン	ゆで野菜 ビーフシチュー とうにゅう 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく バター たまご	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー グリンピース	こめこパン さとう こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	669 23.8 29.3



【お知らせ】

今年度に入ってから原油価格・物価高騰の影響を受けて、食材が値上がりしていることはご承知のとおりです。そのような中、宇都宮市により学校給食等支援事業が実施され、現在その支援金を活用して学校給食を提供しています。引き続き、安心・安全で栄養バランスのとれた給食を提供してまいりますので、ご安心ください。

