



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 15◇回) (米飯◇9回) (米粉◇1回) (小麦6回※県産小麦◇5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	
3	月	おにぎりの日 おにぎり	鶏肉のカレー揚げ いそべあえ けんちん汁	しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん こまつな	サラダ油 むぎ 片栗粉 こめ こんにゃく	664 25.9 23.3
4	火	つきよのキャベツくんより パンズパン	ヒレカツ ポイルキャベツ 根菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ウインナー	パン パン粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	721 25.5 26.9
5	水	いろいろおふうはい隊より 麦入りごはん	チキンカレー ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	717 21.8 21.3
6	木	麦入りごはん	カマスの塩焼き ごまあえ ごもくにまめ 五目煮豆	牛乳 鶏肉 さつま揚げ だいず 昆布 大豆	こめ むぎ 砂糖 ごま こんにゃく	648 26.7 15.4
7	金	ゴリラくんのコックさんより 麦入りごはん	チーズちくわの 二色揚げ 大根おろししらす入り たんたんはるさめ 坦々春雨スープ	牛乳 ちくわ しらす 豚肉 青のり チーズ	こめ むぎ サラダ油 こむぎこ 小麦粉 春雨	627 22.5 20.5
7	金	いごくのラーメンやより				

10	月	リクエストメニュー わかめごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ いちごのムース	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	しょうが にんじん キャベツ にら こまつな もやし ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 ごま油 ワンタן ごま サラダ油 砂糖	703 25.2 29.1
11	火	揚げパン	うすらの卵と野菜の カレー煮 ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 豚肉 うすらの卵 ココア ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	699 24.9 27.0
12	水	麦入りごはん	さばの香辛焼き ごま酢あえ 吉野汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 しらたき ごま ごま油 里芋	647 31.0 19.4
13	木	麦入りごはん	鶏肉の木の実がらめ ハンサンスウ みそ汁	牛乳 鶏肉 アーモンド くるみ 油揚げ わかめ みそ	しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん だいこん	こめ むぎ 片栗粉 ごま サラダ油 春雨 砂糖	699 22.7 25.6
14	金	米粉パン	チリコンカン ゆで野菜 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト もやし	こめ 米粉パン サラダ油	588 25.2 22.3
17	月	べんとう ひ お弁当の日					
18	火	なかよしメニュー のりごはん	鶏肉の甘酢あえ 豊郷の具だくさん みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 のり みそ	しょうが たまねぎ れんこん にんじん ピーマン だいこん はくさい ねぎ りんご	こめ むぎ サラダ油 ごま 片栗粉 砂糖	653 29.3 17.9
19	水	ピザトースト	ポークポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 サラミ チーズ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ だいこん みかん パイン	パン 砂糖 ナタデココ	685 27.8 23.1
20	木	冬至メニュー 麦入りごはん	いわしのピリ辛揚げ ごま酢あえ ほうとう	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし	しょうが にんじん かんぴょう コーン キャベツ ごぼう ねぎ かぼちゃ	こめ むぎ ごま 片栗粉 ほうとう 砂糖 里芋 サラダ油	754 29.1 24.0
21	金	クリスマスメニュー パンネ	ミートソース かぶのスープ セレクトケーキ	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ パセリ セロリ キャベツ こまつな	パンネ ケーキ サラダ油	791 33.8 27.3
25	火	コッペパン	セルフホットドック キャベツソテー コーンクリーム レモンゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム	キャベツ たまねぎ コーン パセリ にんじん レモン	パン 砂糖 サラダ油 マーガリン 薄力粉	701 25.0 29.1

きゅうしょくもくひょう 給食目標

なかよ たの かいわ
仲良く楽しい会話をしよう！



こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消 お米・さといも・ねぎ・キャベツ
だいこん・はくさい・じゃがいも



こんげつ
今月のおしらせ



- 3日(月) おにぎりの日 ※おにぎりのみ持参・牛乳とおかずは給食で出来ます！
- 10日(月) リクエストメニュー(給食人気メニュー)
- 17日(月) お弁当の日 ※お弁当を持参・牛乳は給食で出来ます！
- 18日(火) なかよしメニュー(豊郷地域学校園統一メニュー)
- 20日(木) 冬至メニュー(寒い日にぴったり「ほうとう」が出ます)
- 21日(金) 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)

★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24g 脂質19.6g】

【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。】