



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標
規則正しい食事にしよう



日付	こんだてめい	kcal たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
29 金	メキシカンライス 牛乳	712	とりにく いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えだまめ	こめ むぎ あぶら
	トマトと卵のスープ	24.5	たまご とうふ ハム	トマト たまねぎ にんじん	
	メロンシャーベット	17.3		みんなのリクエスト 上位	さとう
1 月	麦入りご飯 牛乳	620	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	魚の粕漬け にんにく 醤油和え	28.6	メヌケ	もやし キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら
	五目煮豆	16.7	ぶたにく だいず さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう
2 火	揚げパン (ココア) 牛乳	662	ぎゅうにゅう	みんなのリクエスト 1位	ツイストコッペ さとう あぶら
	ミートボールと野菜のカレー煮	23.7	ぶたにく とりにく ハム	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら
	チョレギ風サラダ	23.1	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
3 水	麦入りご飯 牛乳	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	魚の梅みそ焼き おひたし	27.3	あじ みそ	うめ こまつな キャベツ にんじん	さとう みりん ごま
	ひじきと大豆の炒り煮	18.7	だいず ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん	さとう あぶら こんにゃく
4 木	セルフ牛丼 牛乳	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(セルフ牛丼の具)	27.4	ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	さとう しらたき さけ
	冷奴 小松菜とじゃこの炒め物	20.6	とうふ ちりめんじゃこ	こまつな ねぎ	ごまあぶら さけ
5 金	麦入りご飯 牛乳	602	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	鶏肉の漬込み焼き ゆかり和え	28.1	とりにく	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんじん しそ	さとう さけ みりん
	けんちん汁 梨	14.0	あつあげ	にんじん ごぼう こまつな だいこん なし	さといも こんにゃく
8 月	栗赤飯 牛乳	657	ぎゅうにゅう	ささげ くり	ごま こめ もちごめ
	重陽の節句献立 さけ 鮭のみそ漬焼き とうがん ごま酢和え	27.1	しゃけ みそ	とうがん にんじん じゃがいも きく	ごま す さとう
	五目きんぴら	15.1	さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん	こんにゃく あぶら さとう
9 火	黒パン 牛乳	695	ぎゅうにゅう		こくとうパン
	白身魚のマヨネーズ焼き	30.6	メルルーサ だいずこ こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム	マヨネーズ
	ミニサラダ サマーシチュー	23.4	とりにく	アスパラガス じゃがいも もやし コーン たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	あぶら す じゃがいも
10 水	セルフ高野豆腐丼 (カレー味) 牛乳	639	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(セルフ高野豆腐丼の具)	30.3	こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ しитаけ グリーンピース にんにく しょうが	あぶら さけ さとう
	きりぼしだいこん 切干大根のぼん酢和え パナナ	14.5	わかめ	きりぼしだいこん コーン にんじん うめ パナナ	ごま
11 木	麦入りご飯 牛乳	693	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	豚キムチ炒め	29.6	ぶたにく みそ	にら ねぎ キャベツ しитаけ にんじん	あぶら でんぷん
	トックスープ ラ・フランスゼリー	20.8	たまご とりにく	にんじん しитаけ ちんげんさい ねぎ ようなし	トック さとう

給食実施回数 21回【米飯 17回 / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺0回】
摂取栄養素 平均値 653kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.6g 塩分相当量 2.2g
※給食内容は、都合により変更になることがあります。 ※牛乳（栃木県産）は毎日です。
※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。 ※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。
※7月の放射能検査 玉葱（豊郷地域） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満
※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています

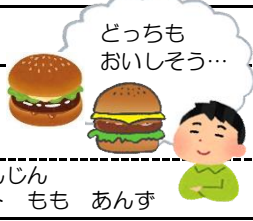
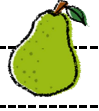


給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

今月の給食目標
規則正しい食事にしよう



日付	こんだてめい	kcal たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
12 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 あじフライ からし和え みそ汁	614	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.0	あじ	ほうれんそう にんじん キャベツ	パンこ あぶら
		17.0	あつあげ わかめ みそ	なす	
16 火	セレクトバーガー ぎゅうにゅう (チキン照焼/レタス) 栄養価は、 (チーズバーガー/レタス) 平均値です。 ミネストローネ フルーツ杏仁	630	ぎゅうにゅう	 どっちも おいしそう...	ごまパンズパン
		25.4	とりにく		さとう みりん でんぶ
		23.2	ぶたにく とりにく チーズ		さとう
			ハム		こめこパスタ じゃがいも さとう
17 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		25.1	モロ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	あぶら でんぶ す さとう ごま
		16.1	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	あぶら さとう
18 木	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 とりにく 鶏肉のBBQソースがけ ピーマンのじゃこ炒め みそ汁 みそ汁 プリン	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.1	とりにく	にんにく ねぎ しょうが りんご レモン	あぶら
		15.1	ちりめんじゃこ	ピーマン パプリカ にんじん	ごま さけ あぶら さとう
			みそ	にら にんじん たまねぎ	じゃがいも げんまい さとう さつまいも
19 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 いわしの梅煮 きゅうりのキムチ風 ビルマ汁	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.3	いわし		うめ さとう
		17.2	ぶたにく	もやし しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん トマト えだまめ	ごまあぶら じゃがいも あぶら
22 月	セルフかき揚げ丼 ぎゅうにゅう (かき揚げ丼の具) おひたし みそ汁 いちご ヨーグルト	684	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		19.1		たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく	こむぎこ あぶら さとう
		20.1	あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん さやいんげん なす たまねぎ	ごま
			ヨーグルト	いちご	さとう
24 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 チキンカレー かいそう 海藻サラダ ミニフィッシュ	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		21.8	とりにく こなチーズ スキムミルク かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	あぶら じゃがいも
		17.7	かたくちいわし		さとう
25 木	ひき肉と野菜のあんかけ丼 (ひき肉と野菜のあんかけ丼の具) ぎゅうにゅう こんさい 根菜のすまし汁	620			こめ むぎ
		23.2	ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ もやし しょうが	ごまあぶら さけ でんぶ
		18.5	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく でんぶ
26 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 はるま 春巻き にらと春雨の炒め物 モロヘイヤスープ	688	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.8	ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ しいたけ にら にんじん えのき	こむぎこ あぶら はるさめ
		25.0	ハム とうふ	モロヘイヤ たまねぎ トマト	
29 月	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ぎゅうにく 牛肉といんげんのオイスター炒め とうふ入りかきたま汁 お米のパバロア	703	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.2	ぎゅうにく	いんげん にんじん しめじ たけのこ しょうが	ごまあぶら あぶら
		24.8	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな みかん	こめ さとう
30 火	こめ 米粉パン ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え ゆで野菜 洋梨のコンポート	662	ぎゅうにゅう		こめこパン
		26.0	とりにく	しょうが レモン 	じゃがいも あぶら でんぶ
		26.9		キャベツ にんじん ブロッコリー ようなし	