



給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



この月の給食目標

好き嫌いせず少しでも食べる努力をしよう

日付	こ ん だ て め い	kcal ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ 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
1 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	699	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわ ちゃはてん 竹輪のお茶葉天	27.0	ちくわ	せんちゃ ほうれんそう もやし にんじん	こめこ あぶら
	こうや どうふ にもの 高野豆腐の煮物	21.0	こうやどうふ ぶたにく	にんじん しいたけ ごぼう グリンピース	さけ あぶら さとう こんにゃく
2 木	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	600	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぷるこぎ ふういた もの プルコギ風炒め物	25.9	ぶたにく	にんじん にら たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら ごま
	かきたま じる かきたま汁	16.3	たまご とうふ	にんじん こまつな たまねぎ	
3 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	627	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にしん てるや きんにく しょうゆ あ にしの照焼き にんにく醤油和え	23.2	にしん	もやし キャベツ にんにく	しょうゆ ごまあぶら
	ひじき だいず い に ひじきと大豆の炒り煮	20.7	だいず あぶらあげ さつまあげ ひじき	にんじん	こんにゃく さとう あぶら
6 月 十五夜 献立	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	687	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわし ぼ あ いわしのみりん干し ごま和え	30.9	いわし	ほうれんそう キャベツ にんじん	みりん ごま さとう
	みそけんちん じる つきみ みそけんちん汁 月見だんご	13.2	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな	こんにゃく さつまいも あずき こめこ さとう
7 火	こッペパン ぎゅうにゅう コッペパン(きな粉クリーム) 牛乳	641	ぎゅうにゅう だいず きなこ		コッペパン さとう
	インド煮	25.3	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	こんにゃく じゃがいも
	ゆで野菜	19.9		キャベツ にんじん もやし	
8 水	まいたけ はん ぎゅうにゅう セルフ舞茸ご飯 牛乳	602	ぎゅうにゅう あぶらあげ	まいたけ えのきだけ しめじ しいたけ ごぼう にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう さけ こんにゃく
	あつや たまご ふうあ もの 厚焼き卵 キムチ風和え物	26.0	たまご とりにく	たけのこ にんじん しいたけ きゅうり だいずもやし にんにく しょうが	もずく さとう コーンスターチ す ごまあぶら
	みそ じる みそ汁	18.7	あつあげ みそ	なす こまつな	わかめ
9 木 地域学校園 統一 お弁当の日	おにぎりの日 ぎゅうにゅう 牛乳	636	ぎゅうにゅう		(おにぎりを持参してください)
	とりにく つけこ や 鶏肉の漬込み焼き	23.0	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう さけ
	からし あえ かんこくふう じる からし和え 韓国風みそ汁	19.4	ぶたにく とうふ みそ	こまつな だいずもやし キャベツ にんじん もやし にら ねぎ	くぎわかめ ごま ごまあぶら さけかす
10 金 地域学校園 統一 目の愛護デー 献立	きゃろっとライス ぎゅうにゅう キャロットライス 牛乳	655	ぎゅうにゅう バター	にんじん	こめ
	だいず い 大豆入りキーマカレー	22	ぶたにく だいず ヨーグルト バター	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	あぶら
	ほうれん草 のり ほうれん草の海苔いっぱいサラダ	18.7		ほうれんそう もやし にんじん	のり す ごまあぶら
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー		さとう
秋休み					
16 木	スパゲティ ぎゅうにゅう スパゲティ 牛乳	673	ぎゅうにゅう		スパゲティ マーガリン
	だいず い にく みそ 大豆ミート入り肉味噌ソース	29.9	ぎゅうにく ぶたにく だいずミート みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが トマト	あぶら ごまあぶら でんぷん
	ナムル ヨーグルト	19.4	ヨーグルト	こまつな キャベツ もやし にんじん	す ごまあぶら

給食実施回数 20回【米飯 16回 / パン 2回 / 米粉パン 1回 / 麺1回】

摂取栄養素 平均値 647kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.1g 塩分相当量 2.1g

※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。

※9月の放射能検査 じゃがいも（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



この月の給食目標

好き嫌いせず少しでも食べる努力をしよう

日付	こんだてめい	kcal タンパク(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
17 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 宮っ子ランチ	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.2	モロ	しょうが キャベツ ねぎ かぼちゃ	マヨネーズ でんぶん
		19.2	しゃけ あつあげ あぶらあげ	ごぼう しいたけ だいこん にんじん	あぶら こめコワタン
20 月	きりほしだいこん す あ 切干大根のぽん酢和え			きりほしだいこん こまつな にんじん	のり ごまあぶら す
		636	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
		23.5	さば みそ	しょうが もやし キャベツ にんじん	さとう
21 火	よしのじる 吉野汁	20.6	とりにく	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな	あぶら でんぶん
		685	ぎゅうにゅう ※5年生は、牛乳のみの提供になります		はちみつパン
		29.5	あじ チーズ	たまねぎ トマト	
22 水	はちみつパン 牛乳 あじのチーズ焼き カレースープ	21.6	ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも
		708	ぎゅうにゅう		こめ さといも さけ
		20.2	ぶたにく	にんじん しいたけ	こむぎこ あぶら
23 木	とよさとやさい 豊郷野菜のさつま芋豚汁	25.5	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな なし	さつまいも
		641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24	ぶたにく ぎゅうにく だいす	ほうれんそう たまねぎ にんじん	もずく さとう
24 金	セルフもずく丼 牛乳 (もずく丼の具) にんじんしりしり シークワサーゼリー	17.5	まぐろ たまご かつおぶし	にんじん 沖縄	あぶら
				シークワサー	さとう
		658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
27 月	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 ハロウィーンプリン	25.2	ぶたにく みそ	しょうが かんぴょう にんじん キャベツ コーン	さけ みりん ごま す さとう
		20.8	とりにく	だいこん にんじん いんげん	こんにゃく あぶら
		622	ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ あかピーマン グリーンピース にんにく	こめ むぎ
28 火	こめこ 米粉パン (チョコクリーム) 牛乳 ナポリタン ゆで野菜	19.5	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー	
		17.6		クランベリー いちご ブルーベリー	さとう
		694	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
29 水	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	23.0	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら
		22.2	チーズ	もやし ブロッコリー コーン	こんにゃく かいそう
		588	ぎゅうにゅう		こめこばん さとう
30 木	こめこ 米粉パン (チョコクリーム) 牛乳 ナポリタン ゆで野菜	23.6	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	スパゲティ
		18.4		キャベツ ほうれんそう コーン	わかめ
		615	ぎゅうにゅう	くり	もちごめ こめ ごま
31 金	くり 栗おこわ 鶏肉の香味焼き さっぱり和え とうにゅうい しろ つきみ 豆乳入りみそ汁 月見ゼリー	28.5	とりにく	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし	す みりん のり
		13.2	あつあげ とうにゅう みそ	かぼちゃ ねぎ にんじん だいこん ブルーベリー いちご みかん りんご	さとう
		640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
31 金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ おひたし さといも ちゅうかに 里芋の中華煮	22.6	きだい	ほうれんそう キャベツ にんじん	パンこ あぶら
		17.2	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが	さといも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら