

令和6年度



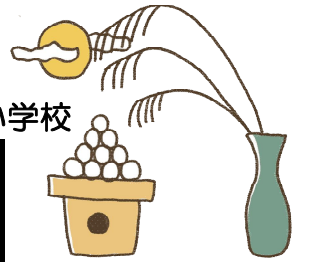
きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

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 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
30 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー かいそう 海藻サラダ	20.3	とりにく ごなチーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン	じゃがいも あぶら
	いちご 苺シアチーズ	20.7	チーズ	いちご レモン	
2 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き	23.2	とりにく	にんにく しょうが	す みりん
	もやしとにらのおひたし	20.7		もやし にんじん にら	
	かんこくふう しる 韓国風みそ汁 メロンソーダゼリー		くきわかめ みそ とうふ	もやし ねぎ にんじん メロン	ごま さとう
3 火	あ 揚げパン（ココア） ぎゅうにゅう 牛乳	649	ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら さとう
	やさしい 野菜とウィンナーのスープ煮	21.5	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも
	ちゅレギ風サラダ	24.3	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
4 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳	613	ぎゅうにゅう	しそ	こめ むぎ
	あじ うめ 鰯の梅みそ焼き キムチ和え	24.8	あじ みそ	きゅうり キャベツ しょうが にんにく	さとう みりん ラー油 す ごまあぶら
	ぶたにく いも 豚肉とじゃが芋の煮つけ	12.5	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう
5 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しゅうまい 焼売 ゴーヤチャンプル	25.6	ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にがうり もやし	こむぎこ パンこ
	みそ汁	18.1	あぶらあげ みそ	なす こまつな ねぎ	
6 金	とうきびごはん ぎゅうにゅう 牛乳	642	ぎゅうにゅう	コーン	こめ むぎ
	ぶたにく まめ 豚肉と豆のトマト煮	24.7	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	
	やさしい ゆで野菜	20.0		キャベツ にんじん こまつな	
9 月	くり 栗おこわ ぎゅうにゅう 牛乳	641	ぎゅうにゅう	くり	こめ もちごめ ごま
	さいきょうや シイラの西京焼き 重陽の節句	26.6	シイラ みそ		さけ さとう みりん
	きくいり ず あ 菊入ごま酢和え	14.3		きく もやし にんじん きゅうり	ごま す さとう
	き こんぶ い 切り昆布入りじゃが芋の煮物 いも にも		こんぶ さつまあげ	たまねぎ にんじん	しらたき じゃがいも
10 火	セレクトバーガー ぎゅうにゅう 牛乳	612	ぎゅうにゅう	あなたはどっち??	パンズパン
	(チキン照焼き/魚のフライ・レタス)	22.2	とりにく しるみさかな		さとう みりん パンこ あぶら
	ミネストローネ	21.9	ベーコン		じゃがいも こめこパスタ
11 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	624	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぎょうざ 餃子ロール	23	ぶたにく とりにく	にら たまねぎ ねぎ	こむぎこ
	はるさめ いた もの ニラと春雨の炒め物	18.9	たまご ぶたにく	にんじん えのきだけ にら しょうが	はるさめ
	こまつな とうふ 小松菜と豆腐のスープ		とうふ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん	
12 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく 鶏肉のBBQソースがけ みそ汁	21.9	とりにく みそ	しょうが にんにく ねぎ りんご レモン かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
	ピーマンとじゃこの炒め物 いた もの	19.5	ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん	さとう ごま

給食実施回数 20回【米飯 16回 / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺0回】

※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 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

※豊郷地区の野菜は、太字で示しています。

令和6年度



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

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

規則正しい食事にしよう



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
13 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	673	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのみりん干し ごま和え	30.8	いわし	こまつな キャベツ にんじん	さとう ごま
	みそけんちん汁	13.0	みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう	こんにゃく さといも あぶら
	つきみだんご 月見団子			あずき	さとう こめこ
17 火	コッペパン (マーマレード) ぎゅうにゅう 牛乳	678	ぎゅうにゅう	オレンジ	コッペパン さとう
	しろみさかな 白身魚のマヨネーズ焼き	29.0	たら こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム	さけ
	サマーシチュー ミニサラダ	22.2	とりにく	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト キャベツ にんにく	じゃがいも
18 水	えだまめ はん 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	660	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ むぎ
	まいばーやさい いた 麻婆野菜炒め	24.3	ぶたにく みそ	なす にんにく しょうが たまねぎ いんげん トマト にんじん キャベツ	さとう あぶら でんぷん
	とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ	19.0	とうふ たまご わかめ	ねぎ	ごまあぶら
	チョコプリン				さとう
19 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	もろの唐揚げ おひたし	24.5	もろ	しょうが こまつな キャベツ にんじん	さけ でんぷん あぶら ごま
	きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ	17.3	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら
20 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	23.2	ぶたにく	しょうが	みりん
	とうがん 冬瓜のごま酢和え	17.2		とうがん にんじん きゅうり コーン	さとう す ごま
	みそ汁 セノビーゼリー		みそ わかめ	もやし	じゃがいも さとう
24 火	こめこ 米粉パン (大豆チョコクリーム) ぎゅうにゅう 牛乳	620	ぎゅうにゅう スキムミルク だいず		こめこパン さとう
	ナポリタン	22.1	ウインナー 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 あぶら
	ゆで野菜 な 梨	22.8		キャベツ にんじん フロccoli なし	
25 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	21.6	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	こめこ あぶら マーガリン
	ゆで野菜 ミニフィッシュ	19.0	かたくちいわし	こまつな にんじん もやし	
26 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶた 豚キムチ炒め	25.8	ぶたにく みそ	にら キャベツ しいたけ にんじん ねぎ	
	からし和え	19.5	わかめ	もやし にんじん こまつな	ごま
27 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	667	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	や 焼きししゃも おひたし	26.2	ししゃも	ほうれんそう にんじん もやし	ごま
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のうま煮	18.6	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん しょうが	じゃがいも
	ヨーグルト		ヨーグルト		
30 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にくだんごい すどり 肉団子入り酢鶏	21.7	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	さとう す あぶら でんぷん
	わかめスープ	20.6	わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ	ごま



夏休み中も、早寝早起き朝ごはん！

体調管理をしっかり行い、夏休み明けも元気に登校しましょう！

