



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◇19回) (米飯◇14回) (米粉◇1回) (小麦4回※県産小麦◇0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	カヤ熱になる	
1	火	コッペパン	チルドチョコ インディアンポテト キャベツスープ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ アセロラ グリーンピース	サラダ油 パン チルドチョコ じゃがいも 砂糖 片栗粉	727 26.2 28.9
2	水	麦入りごはん	鶏肉の香味焼き ゆで野菜 味噌汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 昆布	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ かんぴょう ほうれんそう なら	こめ むぎ	620 24.8 20.2
3	木	麦入りごはん	はんぺんチーズフライ こんにやくサラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ みそ はんぺん 海草	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく コーン しいたけ ねぎ なら しょうが	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 こんにやく	694 30.3 21.2
4	金	麦入りごはん	納豆 おひたし 豚肉と大根の煮物 りんご	牛乳 豚肉 納豆	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 サラダ油 砂糖 里芋	628 26.1 15.7
7	月	麦入りごはん	ハッシュドポーク ゆで野菜 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 バター ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう トマト マッシュルーム	こめ むぎ 小麦粉	741 18.0 24.5
8	火	きなこ 揚げパン	カラフルごまサラダ 野菜とウィンナーの スープ煮	牛乳 きな粉 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ えだまめ コーン かんぴょう もやし 赤ピーマン	パン サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	619 21.9 26.5
9	水	なかよしメニュー 麦入りごはん	ねぎ入り豚肉の生姜焼き もやしとにらのごまあえ みそけんちん汁 みかん	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 みそ 昆布	しょうが だいこん にんじん はくさい もやし なら ねぎ ごぼう みかん	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 こんにやく 里芋	681 19.4 20.7

10	木	麦入りごはん	さばのみそ煮 ごま酢あえ 五目煮豆 味付けのり(140周年)	牛乳 豚肉 さつま揚げ さば 大豆 のり	にんじん キャベツ ごぼう こんぶ	こめ むぎ ごま 砂糖 しらたき こんにやく	690 25.1 23.6
11	金	麦入りごはん	ハンバーグ ほうれんそうと きのこのソテー 洋風卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ しめじ セロリー コーン ほうれんそう	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 じゃがいも	657 25.8 20.5
14	月	五穀ごはん	チキンカレー ゆで野菜 ミニフィッシュ	牛乳 鶏肉 チーズ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー コーン グリーンピース	こめ じゃがいも サラダ油 五穀	664 24.6 17.1
15	火	バターロール パン	オムレツ ゆで野菜 チリコンカン	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン 大豆 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト マッシュルーム グリーンピース	パン 砂糖 サラダ油	616 25.3 29.8
16	水	麦入りごはん	肉団子 パンサンスウ 味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 昆布	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ 砂糖 春雨 ごま油	682 25.8 21.8
17	木	麦入りごはん	ホッケ文化干 からしあえ 豚肉とじゃがいもの 煮つけ	牛乳 ホッケ 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい こまつな もやし グリーンピース	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 じゃがいも しらたき	643 26.0 14.7
18	金	麦入りごはん	ブルコギ風炒め わんたんスープ お米のパバロア	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ なら もやし こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖 ごま油 ワンタン	710 17.1 22.2
21	月	冬至メニュー 麦入りごはん	セルフ天丼 塩昆布あえ まるやか味噌汁	牛乳 いか 豆乳 昆布 みそ かつお節 油揚げ	かぼちゃ キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 こんにやく	689 26.0 22.4
22	火	パンネ	ミートソース ほうれんそうの 海苔いっぱいサラダ アップルパイ	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう もやし もみのり りんご	パンネ サラダ油 ごま油 パイシート	805 29.2 35.7
23	水	麦入りごはん	豚肉の味噌焼き もやしのソテー 春雨中華スープ	牛乳 豚肉 ロースハム みそ	しょうが たけのこ にんじん こまつな なら もやし	こめ 春雨 砂糖 サラダ油 むぎ ごま油	662 25.7 23.9
24	木	麦入りごはん	モロの和風マリネ 磯辺あえ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 モロ かつお節 のり 昆布	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう もやし	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 里芋 こんにやく 片栗粉	594 27.8 14.1
25	金	クリスマスメニュー 米粉パン	タンドリーチキン ミニサラダ ビーフシチュー セレクトケーキ	牛乳 鶏肉 牛肉 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ カリフラワー セロリ	こめ 米粉パン 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも ケーキ	669 33.1 28.7

きゅうしょくもくひょう 給食目標

かわ しば た
会話をしないで静かに食べよう!

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

こめ
お米・さといも・ねぎ・だいこん・はくさい
キャベツ・カリフラワー・ほうれんそう



こんげつ 今月のおしらせ



とよさとちいきがっこうえんとういつ
(豊郷地域学校園統一メニュー)

9日(水) なかよしメニュー

21日(月) 冬至メニュー

25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)

【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。】

★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】