

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校



12月

今月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう

日付	こんだてめい	kcal タップリ(g) 脂質(g)	おもなざいりよう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうどいい 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月 <small>宮っ子ランチ 葱</small>	麦入りご飯	617	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	モロの和風ねぎソース	25.3	モロ	ねぎ りんご しょうが にんにく パセリ	でんぶん あぶら
	ゆで野菜 のっぺい汁	16.2	とりにく	キャベツ きりぼしだいこん ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん ごぼう	さつまいも こんにゃく でんぶん
<small>読書週間 ラピュタ 給食</small>	食パン(マーガリン)	624	ぎゅうにゅう		コッペパン マーガリン
	めだま や 目玉焼き キャベツのサラダ	24	たまご	キャベツ にんじん コーン	す あぶら
	にくだんご 肉団子スープ	24.5	ふたにく とりにく	にんじん はくさい ほうれんそう えのきだけ	でんぶん はるさめ
	ラムネゼリー				さとう
3水	麦入りご飯	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのみそ炒め	24.5	ぶたにく あつあげ みそ	ねぎ はくさい にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが	あぶら さけ でんぶん
	ちゅうかふうはるさめ 中華風春雨スープ	20.3	ぶたにく ハム	にんじん きくらげ ほうれんそう たけのこ	はるさめ ごまあぶら
4木	【お弁当の日】		『お弁当を持ってきてください(牛乳のみの提供です)』		
5金	麦入りご飯	626	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 ゆで野菜	19.9	とりにく	しょうが にんにく ほうれんそう もやしだいすもやし	す みりん
	さといも ちゅうかに 里芋の中華煮	19.0	ぶたにく	さといも にんじん しょうが にんにく (にこにこ畳のさといもです)	こんにゃく ごまあぶら
8月	麦入りご飯	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみさかな 白身魚のみそマヨネーズ焼き	28.6	タラ みそ	レモン パセリ	マヨネーズ さけ
	おひたし こうや どうふ 高野豆腐の煮物	18.7	こうやどうふ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし たけのこ しいたけ ごぼう グリンピース	こんにゃく さけ あぶら さとう みりん
9火	米粉パン	611	ぎゅうにゅう		こめこパン
	揚げじゃが芋のカレー炒め	25.9	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	さとう あぶら でんぶん ジャガイモ
	キャベツのスープ	25.5		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	
10水	さつま芋と塩こんぶの炊き込みご飯	610	こんぶ		こめ むぎ さけ さつまいも
	ぎょうざ 餃子ロール ごま和え 牛乳	22.7	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にら ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	こむぎこ さとう ごま
	とよさと 豊郷ごろごろ野菜汁	17.9	ぶたにく みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ コーン しょうが	じゃがいも あぶら
11木	麦入りご飯	699	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー ゆで野菜	21.4	とりにく 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
	ヨーグルト	19.6	ヨーグルト		

給食実施回数 18回 【米飯 14回 / パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺0回】

摂取栄養素 平均値 640kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.8g 塩分相当量 1.8g

※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。

※11月の放射能検査 さといも（豊郷北小にこにこ農園）

放射性セシウム、放射性ヨウ素とともに基準値未満

※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



12月

感謝の気持ちで食事をしよう

今月の給食目標

日付	こんだてめい	kcal タップリ(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
12 金	ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳	667	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(ひき肉と野菜のあんかけ丼の眞)	25.4	ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ えのきだけ もやし しょうが	あぶら ごまあぶら でんぶん
	シーマイ 白菜のキムチ風	21.4	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん にら	こむぎこ ごまあぶら
15 月	むぎい 麦入りご飯 牛乳	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ししゃもフライ ゆで野菜	23.7	ししゃも	キャベツ にんじん ブロッコリー	パンこ あぶら
	いなかじる 田舎汁	19.1	とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ いもがら ごぼう	じゃがいも こんにゃく あぶら
16 火	コッペパン 牛乳	626	ぎゅうにゅう		コッペパン
	はくさい 白菜とじゃが芋のクリーム煮	23.4	ベーコン ぶたにく とうにゅう スキムミルク	はくさい にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも こめこ マーガリン あぶら
	ゆで野菜	24.2		キャベツ にんじん ほうれんそう	アーモンド
17 水	むぎい 麦入りご飯 牛乳	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なっとう 納豆 ごまみそ和え	25.2	なっとう みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう	ごま さとう
	ふたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物 りんご	18.5	ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ さといも グリンピース しょうが りんご	さとう さけ あぶら
18 木	にしょくどん セルフ二色丼 牛乳	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(二色丼の眞)	27.8	たまご とりにく	しょうが グリンピース	さとう あぶら さけ
	かぶとじゃが芋のあられ汁	19.1	あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ かぶ ほうれんそう	じゃがいも みりん でんぶん
19 金	むぎい 麦入りご飯 牛乳	619	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いも じゃが芋とかぼちゃのコロッケ	19.0	たまご だいすこ スキムミルク	かぼちゃ	じゃがいも パンこ あぶら
	いそべ あ 磨部和え 豚肉と野菜のうま煮	20.0	のり ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし ごぼう グリンピース にんじん はくさい たまねぎ しいたけ	さとう さけ あぶら
22 月	むぎい 麦入りご飯 牛乳	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	てん じお とり天 塩こんぶ和え	27.0	とりにく こんぶ	しょうが はくさい キャベツ にんじん	こめこ あぶら ごまあぶら
	とうにゅうい 豆乳入りみそ汁 ゆずゼリー	15.4	あつあげ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ ゆず	こんにゃく さとう
23 火	アップルパン 牛乳	612	ぎゅうにゅう		アップルパン
	やさい タンドリーチキン ゆで野菜	27.7	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー ロマネスク	す あぶら
	やさい 野菜スープ カスタードクレープ	19.0	とうにゅう だいすこ	はくさい にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	こめこ さとう
24 水	むぎい 麦入りご飯 牛乳	612	ぎゅうにゅう		アップルパン
	にわしのおかか煮 ごま和え	27.7	いわし かつおぶし	にんじん にら もやし	さとう みりん でんぶん ごま
	とんじる さつまいも豚汁	19.0	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく あぶら
25 木	むぎい 麦入りご飯 牛乳	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	こまつな 小松菜ともやしのソテー	23.6	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	
	ようふう 洋風たまごスープ	19.1		こまつな もやし コーン	あぶら
			ベーコン たまご とうふ	にんじん たまねぎ セロリ	じゃがいも でんぶん

