



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

感謝の気持ちで食事をしよう



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
1月 宮っ子 ランチ 葱	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	617	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	もろの けし けし モロの和風ねぎソース	25.3	もろ	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
2火 読書週間 ラピュタ 給食	しょく はん ぎゅうにゅう 食パン(マーガリン) 牛乳	624	ぎゅうにゅう		コッパン マーガリン
	めだま けし けし 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	ぶたにく 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	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく あつあ いた 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】		 『お弁当を持ってきました(牛乳のみの提供です)』		
5金	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	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 だいずもやし	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 (にこにこ畑のさといもです)	こんにゃく ごまあぶら
8月	むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみぎかな 白身魚のみそマヨネーズ焼き	28.6	たら 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 にもの 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	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳	611	ぎゅうにゅう		こめこパン
	あ いた 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 じゃがいも
	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	さつまいも しお た こ はん 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 あ ぎゅうにゅう 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 やさいじる 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	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
	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 にんにく	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



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

感謝の気持ちで食事をしよう



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
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具)	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
	シューマイ 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 グリーンピース	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 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
	ぶたにく 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 グリーンピース しょうが りんご	さとう さけ あぶら
18 木	セルフ二色丼 牛乳	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(二色丼の具)	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
	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 ぶたにく やさい 磯部和え 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 冬至 献立	むぎい 麦入りご飯 牛乳	641	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	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 クリスマス 献立	アップルパン 牛乳	612	ぎゅうにゅう		アップルパン
	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 ロマネスコ	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
	いわしのおかか煮 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
	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
	ハンバーグ (ケチャップソース)	23.6	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト	
	こまつな 小松菜ともやしのソテー	19.1		こまつな もやし コーン	あぶら
	ようふう 洋風たまごスープ		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

