

がつきゅうしょくこんだてひょう 4月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇15回) (米飯◇11回) (米粉◇1回) (県産小麦◇2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	力や熱になる	
8	金	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 セノビーゼリー	ぎゅうにゅう 豚肉 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース トマト	スパゲティ 米粉 マーガリン ゼリー サラダ油	692 29.9 20.8
11	月	むぎい 麦入りごはん	ブルコギ風炒め トックスープ 冷凍パン	ぎゅうにゅう 豚肉 とりにく 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ にら ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ごま さとう 砂糖 ごま油 トック	695 26.5 19.0
12	火	ピザトースト	ゆで野菜 ミートボールと 野菜のカレー煮	ぎゅうにゅう サラミ ミートボール チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース ブロッコリー キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう 砂糖 サラダ油	632 27.3 23.6
13	水	むぎい 麦入りごはん	ハヤシライス チョレギ風サラダ カレーパリッシュ	ぎゅうにゅう 豚肉 こさかな だっしるんにゅう 小魚 脱脂粉乳 バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ キャベツ トマト マッシュルーム	こめ むぎ サラダ油 小麦粉	688 23.9 21.9
14	木	むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ ゆで野菜 味噌汁	ぎゅうにゅう 豚肉 とりにく 鶏肉 わかめ みそ かつお節 昆布	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう 砂糖 じゃがいも	615 22.5 15.1
15	金	むぎい 麦入りごはん	さばのみそ煮 もやしとにらの ごまあえ 豚肉と野菜のうま煮	ぎゅうにゅう 豚肉 さば	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ いんげん ごぼう もやし にら	こめ むぎ ごま さとう 砂糖 じゃがいも サラダ油	747 27.2 26.0
18	月	むぎい 麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 吉野汁	ぎゅうにゅう 豚肉 とりにく なまあ 鶏肉 生揚げ 昆布 かつお節	しょうが にんじん だいこん こまつな きゅうり もやし	こめ むぎ ごま ごま油 でん粉 里手 春雨	689 28.4 24.1
19	火	ココア 揚げパン	ゆで野菜 ポトフ	ぎゅうにゅう ココア ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん こまつな コーン	パン じゃがいも サラダ油 さとう 砂糖	652 24.4 22.8
20	水	入学祝いメニュー お赤飯	とりにく みそつけ や 鶏肉の味噌漬焼き おひたし すまし汁 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 豆腐 ささげ なると みそ かつお節 昆布	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん	もち米 こめ ごま塩 さとう ゼリー 砂糖	711 32.3 20.1
21	木	むぎい 麦入りごはん	さかな こうしんや 魚の香辛焼き きりぼしだいこん こまつな 切干大根と小松菜の ポン酢あえ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう 豚肉 ホキ さつま揚げ	にんじん だいこん にんにく こまつな ごぼう きりぼし 切干だいこん	こめ むぎ ごま さとう 砂糖 こんにゃく サラダ油 ごま油	668 27.1 19.7
22	金	むぎい 麦入りごはん	コロッケ 磯辺あえ まるやか味噌汁	ぎゅうにゅう 豚肉 あぶらあげ 豆乳 昆布 かつお節 みそ のり	ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん キャベツ ごぼう もやし	こめ むぎ こんにゃく	605 26.0 14.5
25	月	むぎい 麦入りごはん	セルフ鶏そばろ 道産子汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ かつお節 バター 昆布	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん えだまめ にんにく もやし ねぎ コーン	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油	655 33.2 17.7
26	火	こめこ 米粉パン (チョコ付)	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ゆで野菜 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ しょうが にんじん パセリ レモン ほうれんそう	こめこ 米粉パン でん粉 サラダ油 さとう じゃがいも チョコ	597 30.0 19.7
27	水	むぎい 麦入りごはん	ぎょうざ 餃子 華風サラダ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 豚肉 豆腐 みそ	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ にら ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう ごま油 でん粉	634 23.5 18.8
28	木	むぎい 麦入りごはん	モロのから揚げ しおこんぶ 塩昆布あえ なまあ やさい 生揚げと野菜の 煮つけ	ぎゅうにゅう モロ 昆布 生揚げ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり しいたけ たけのこ えだまめ	こめ むぎ さとう 砂糖 サラダ油 でん粉	649 26.0 19.9

きゅうしょくもくひょう
給食目標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

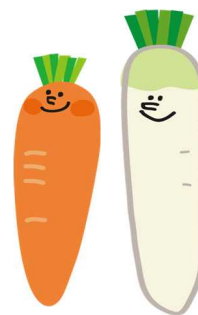
こんげつ
今月のおしらせ

あか たの きゅうしょく
明るく楽しい給食にしよう!

こめ だいこん
お米・大根

ねんせいきゅうしょくかいし
13日(水) 1年生給食開始

にゅうがく いわ
21日(水) 入学お祝いメニュー



おいしい給食を届けるので

楽しみにしててください!

ぎゅうにゅう まいにちていきょう つごう こんだて へんこう
【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。】

しょうがっこうちゅうがくねんひ とりいっかい がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん しつ ししつ
★小学校 中学年1人1回あ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】

