



# 給食献立予定表

こん げつ の 給 食 自 標  
 えい せい めん き つ っ  
**衛生面に気を付けよう!**



日付	こんだてめい	kcal タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
2月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも おひたし <b>歯と口の健康週間</b> こうや どうふ やさい いた もの 高野豆腐と野菜の炒め物	684 7.8 23.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ししゃも	キャベツ だいずもやし にんじん	
			こうやどうふ ぶたにく	<b>たまねぎ</b> キャベツ えだまめ	あぶら でんぷん
3火	シュガートースト ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン カラフルごまサラダ ヨーグルト	707 27.2 29.1	ぎゅうにゅう		しょくパン さとう マーガリン
			だいず ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト マッシュルーム	あぶら じゃがいも
			ヨーグルト	いんげん ヤングコーン かんびょう <b>きゅうり</b> あかピーマン	ごま
4水	えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すふた 酢豚 くき 茎わかめスープ は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康習慣ゼリー	686 26.3 20.1	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ むぎ ごま
			ぶたにく あつあげ	<b>たまねぎ</b> たけのこ にんじん しいたけ ピーマン	あぶら でんぷん す
			くきわかめ ぶたにく	<b>キャベツ</b> きりほしだいこいん にんじん もやし	ごまあぶら
5木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ 餃子ロール ゆで野菜 かみかみきんぴら	677 25.4 20.2	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	フロッコリー だいずもやし にんじん	こむぎこ
			ぶたにく	ごぼう たけのこ にんじん れんこん きくらげ	あぶら こんにやく さとう
6金	かみかみ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 かんぴょうのごま酢和え たま 玉ひじきスープ	646 24.7 20.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ごぼう たけのこ きくらげ ピーマン あかピーマン	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく
				かんびょう にんじん <b>キャベツ</b> コーン	さとう す ごま
			たまご ソーセージ ひじき	トマト <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> パセリ	
9月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あおのり 青海苔あじフライ <b>豊郷マナーアップ週間</b> おひたし 厚揚げの辛味炒め	678 25.6 24.2	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			あじ あおのり		こむぎこ あぶら
			あつあげ ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん しいたけ にんじん しょうが ねぎ	アーモンド さとう あぶら でんぷん
10火	はちみつ入りパン (いちご 苺ジャム) ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ やさいいた 野菜炒め やさい 野菜スープ	688 26.4 20.6	ぎゅうにゅう	いちご	はちみつパン さとう
			ぶたにく とりにく ハム	<b>キャベツ</b> にんじん たけのこ しいたけ もやし ピーマン	あぶら
			ベーコン	<b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> もやし にんじん もやし こまつな	
11水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ風炒め物 はるさめ たまご ちゅうか 春雨と卵の中華スープ	642 25.2 19.9	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	にんじん なら <b>たまねぎ</b> だいずもやし しいたけ	さとう ごまあぶら
			ハム たまご	にんじん たけのこ きくらげ こまつな	はるさめ ごまあぶら
12木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なら 饅頭 キムチ和え トックスープ 冷凍パイ	608 23.4 14.0	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	なら キャベツ たまねぎ <b>きゅうり</b> だいずもやし	こむぎこ
			とりにく たまご	にんじん しいたけ ちんげんさい ねぎ パイナップル	トック
13金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 モロの唐揚げ ごま和え みそ汁 県民の日ゼリー	665 24.7 18.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ	しょうが	でんぷん あぶら
			みそ とうにゅう	かんびょう にんじん <b>たまねぎ</b> ほうれんそう いちご	さとう

給食実施回数 21回【米飯 17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。

※5月の放射能検査 かぶ(豊郷地区) 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



# 給食献立予定表

こん げつ の 給 食 自 標  
えい せい めん き つ っ  
衛生面に気を付けよう!



日付	こんだてめい	kcal ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
16 月	ごこく はん 五穀ご飯	628	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	25	ぶたにく	しょうが	
	さっぱり和え	20.3	のり	ほうれんそう しめじ <b>キャベツ</b> にんじん	す
	とうふ い たまじる 豆腐入りかき玉汁		とうふ たまご	にんじん <b>たまねぎ</b> こまつな	でんぷん
17 火	こめこ 米粉パン	625	ぎゅうにゅう		こめこパン
	ポークビーンズ 海藻サラダ	28.9	けんさんだいず ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト コーン <b>キャベツ アスパラガス きゅうり</b>	<b>じゃがいも</b> あぶら
	宮っ子 ランチ ヨーグルト	21.3	ヨーグルト		
18 水	むぎい 麦入りごはん	714	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしの 蒲焼き スタミナ和え	26.7	いわし	ほうれんそう <b>キャベツ</b> にんじん にんにく	ごまあぶら
	じゃがいも 豚汁	24.2	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな	<b>じゃがいも</b> こんにゃく
19 木	むぎい 麦入りごはん	645	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たまご焼き おひたし	23.8	たまご	ほうれんそう <b>キャベツ</b> にんじん	
	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの煮物	20.5	ぎゅうにく	ごぼう にんじん えだまめ	あぶら こんにゃく
20 金	むぎい 麦入りごはん	679	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	19.9	ぶたにく	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト マッシュルーム	こめこ マーガリン
	ゆで野菜 乳酸菌ゼリー	19.6		にんじん <b>キャベツ アスパラガス</b>	さとう
23 月	むぎい 麦入りごはん	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め	24.0	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ だけのこ にんじん しいたけ ピーマン	みりん あぶら
	バンサンスー あじさいゼリー	19.8		きゅうり にんじん もやし	はるさめ す さとう ごまあぶら
24 火	キャラメル揚げパン	687	ぎゅうにゅう		ツイストパン あぶら さとう
	オムレツ ゆで野菜	23.5	たまご	<b>キャベツ</b> にんじん フロッコリー	
	カレースープ	27.0	だいず ベーコン ぶたにく	にんじん <b>たまねぎ</b> えだまめ パセリ	<b>じゃがいも</b>
25 水	わかめご飯	610	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ ごま
	しろみ さかな さんみ や 白身魚の三味焼き	26.4	かます	ねぎ	ごま さとう みりん
	アーモンド和え みそ汁	15.2	みそ わかめ	ほうれんそう <b>キャベツ</b> にんじん <b>たまねぎ</b>	アーモンド <b>じゃがいも</b>
26 木	セルフねぎ豚丼	651	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ だいずもやし にら にんにく にんじん <b>たまねぎ</b> しめじ	こめ むぎ あぶら
	フォー入りスープ	27.2	とりにく	もやし ちんげんさい ねぎ	こめこめん
	とうにゅう 豆乳パンナコッタ	18.3	とうにゅう	レモン	さとう
27 金	むぎい 麦入りごはん	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく 鶏肉のごまみそ焼き おひたし	28.9	とりにく みそ	ほうれんそう しめじ にんじん もやし	さとう ごま みりん
	じゃがいものそぼろ煮	15.0	ぶたにく	にんじん グリンピース	<b>じゃがいも</b> あぶら さとう
30 月	むぎい 麦入りごはん	661	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いかチリソース	25.0	いか	<b>たまねぎ</b> にんじん しいたけ えだまめ ねぎ にんにく しょうが	でんぷん あぶら さとう
	こまつな とうふ 小松菜と豆腐のスープ 冷凍みかん	17.2	とうふ わかめ	こまつな <b>たまねぎ</b> にんじん みかん	