

令和6年度



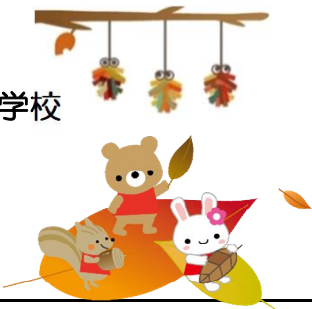
きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

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
1 金	むぎい 麦入りごはん とりにく だいず あまからいた 鶏肉と大豆の甘辛炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 28.7 18.6	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく だいず みそ	にんじん ねぎ グリンピース しょうが	でんぷん あぶら さとう
			とうふ	にんじん ごぼう だいこん だいこんのは	さといも こんにやく
5 火	セルフチーズバーガー (ハンバーグ・チーズ・レタス) ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう 牛乳 26.9 23.5	ぎゅうにゅう		パンズパン
			ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ レタス	
			ベーコン	しめじ いんげん たまねぎ	じゃがいも あぶら
6 水	むぎい 麦入りごはん とりにく だいず 鶏肉のみそチーズ焼き 大根の磯辺和え いものこ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 23.3 22.0	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく みそ チーズ	レモン パセリ	
			のり	だいこん だいこんのは	ごま さとう ごまあぶら す
			とうふ みそ あぶらあげ	ねぎ だいこんのは にんじん	さといも こんにやく
7 木	むぎい 麦入りごはん ローズカツ ゆで野菜 とよさとやさい 豊郷野菜ときのこ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 24.2 23.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	キャベツ にんじん もやし	パンこ あぶら
			あつあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ まいだけ えのきだけ しめじ	こんにやく さといも
8 金	むぎい 麦入りごはん ニシンのスタミナ焼き はくさい 白菜のキムチ風 大根の中華煮	ぎゅうにゅう 牛乳 25.5 17.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			にしん	にんにく	ごまあぶら
			ぶたにく	はくさい にんじん しょうが にんにく だいこん	うーゆ す ごまあぶら こんにやく さといも
11 月	ぎょうざ飯 あつや たまご 厚焼き卵 バンサンスー こまつな とうふ 小松菜と豆腐のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 24.2 19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	かんぴょう しいたけ しょうが にら	こめ むぎ あぶら す
			たまご	ほうれんそう にんじん もやし	す はるさめ ごまあぶら
			とうふ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん	
			ヨーグルト		
12 火	はちみつパン さつまいものシチュー ゆで野菜	ぎゅうにゅう 牛乳 24.5 21.2	ぎゅうにゅう		はちみつパン さとう
			ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも こめこ あぶら
				ほうれんそう もやし コーン キャベツ	
13 水	むぎい 麦入りごはん スタミナ焼き からし和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 28.4 16.3	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん にんにく もやし まめもやし こまつな キャベツ	あぶら
			わかめ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	さつまいも
14 木	むぎい 麦入りごはん モロの唐揚げ 切り干し大根のぽん酢和え せんどうなべ 船頭鍋 梨ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 26.7 18.1	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			モロ	しょうが	でんぷん あぶら
			のり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら す
			ます とうふ あぶらあげ	はくさい ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ なし	うどん さといも さとう

給食実施回数 19回【米飯 14回/ パン 3回 / 米粉パン 1回 / 麺1回】 ※牛乳のみの日 1回

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※10月の放射能検査 精白米（豊郷地域） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

令和6年度



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
15 金	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	661	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	いた	26.4	ぶたにく みそ	さとう あぶら
	ごもく にまめ 五目煮豆		21.0	だいず さつまあげ こんぶ ぶたにく	こんにゃく さとう
18 月	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	632	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	とり 鶏のチリソース和え ナムル		25.3	とりにく	でんぶん あぶら ごまあぶら す
	はるさめ 春雨スープ		18.4	ぶたにく	こまつな しいたけ にんじん もやし はるさめ ごまあぶら
19 火	コッパパン	ぎゅうにゅう 牛乳	600	ぎゅうにゅう	コッパパン さとう
	チリコンカン		26.4	ぶたにく だいず ベーコン	あぶら
	ゆで野菜		19.1		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんじん カリフラワー ブロッコリー コーン
20 水	とよきた いも 豊北さつま芋おこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	669	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま さつまいも
	きびなごのカリカリフライ		24	きびなご	あぶら でんぶん
	さっぱりあえ		22.3	のり	こまつな にんじん キャベツ す
21 木	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	589	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	セルフ中華丼		25.2	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース
	こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのスープ		16.5	あつあげ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ
22 金	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	617	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	さばの文化干し アーモンド和え		26.0	さば	こまつな にんじん もやし アーモンド さとう
	どさんこ じる 道産子汁		17.6	ぶたにく わかめ みそ	にんじん はくさい コーン ねぎ にんにく
25 月	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	665	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	トマトカレー		22.1	ぶたにく こなチーズ	トマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく
	ゆで野菜 チーズ		21.5	チーズ	ほうれんそう もやし コーン ごま
26 火	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	631	ぎゅうにゅう	こめこパン
	かぼちゃコロッケ ゆで野菜		22.6	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ コーン こまつな にんじん もやし あぶら パンこ
	かぼちゃの豆乳ポタージュ		25.8	とうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ こめこ
27 水	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	615	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	とり 鶏のみそ漬け焼き おひたし		29.2	とりにく みそ	こまつな にんじん もやし
	すいとん		12.2	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい だいこん ねぎ にんじん こめこ
28 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）』	
29 金	ポニョのしょうゆラーメン	ぎゅうにゅう 牛乳	615	ぎゅうにゅう ハム	ねぎ
	ちゅうかめん めだまや (中華麺・目玉焼き)		25	たまご	こむぎこ
	かいそう 海藻サラダ		21.1	かいそう	ブロッコリー もやし にんじん コーン
	マーラーカオ			たまご	さとう こむぎこ