

給食献立予定表



今月の給食目標
 衛生面に気を付けよう！

日付	こんだてめい	kcal ﾀﾊﾞｸ(ɡ) 脂質(ɡ)	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
1 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 しろみさかな 白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁	597	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.7	ひらまさ	ねぎ	ごま さとう
		12.4	みそ わかめ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ	ごま じゃがいも さとう
2 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳 とりく 鶏肉のみそチーズ焼き しおこんぶわ 塩昆布和え ひじきと大豆の煮物	658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		32.0	とりにく みそ チーズ	レモン	
		19.2	しおこんぶ さつまあげ だいず ひじき あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら こんにやく
5 月 学校園 共通献立	かみかみ丼 牛乳 かん 干びょうのごま酢あえ トマトとひじきの卵スープ	648	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	こめ むぎ こんにやくごま あぶら
		24.5		かんびょう にんじん キャベツ コーン	す さとう ごま
		20.7	たまご ソーセージ ひじき	たまねぎ トマト キャベツ	
6 火 学校園 共通献立	トースト 牛乳 ポークビーンズ ごまサラダ ヨーグルト	680	ぎゅうにゅう		しょくパン マーガリン
		26.0	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも あぶら
		26.0	ヨーグルト	きゅうり パプリカ こまつな もやし	ごま
7 水	むぎい 麦入りごはん 牛乳 まつかさや イカの松笠焼き ゆで野菜 カムカム豚汁 カムカムゼリー	649	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		29.7	いか		
		17.5	ぶたにく あつあげ くきわかめ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく あぶら レモンゼリー
8 木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き からし和え 五目きんぴら	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.5	たら みそ	レモン	マヨネーズ
		17.7	ぶたにく さつまあげ	もやしにんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん	ごま こんにやく さとう
9 金	むぎい 麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで野菜 まんてん豆	719	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		22.1	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん ほうれんそう キャベツ	ルウ マーガリン こめこ
		23.6			まんてんまめ
12 月 豊郷マナー週間	むぎい 麦入りごはん 牛乳 セルフ高野豆腐丼 いわしの梅煮 磯部あえ	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.7	ぶたにく こうどうふ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう	さけ さとう こんにやく あぶら
		18	いわしのうめに のり	こまつな キャベツ	
13 火	セルフドライカレーサンド 牛乳 サラダ ヨーグルト	667	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく カレーこ	コッペパン こめこ
		29.4	ぎゅうにゅう かいそうるい	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
		22.9	ヨーグルト		
14 水	ごこく 五穀ごはん 牛乳 ぶた 豚のしょうが焼き さっぱりあえ かき玉汁	632	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
		26.4	ぶたにく	しょうが	
		21.0	のり とうふ たまご	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	す でんぷん
15 木 県民の日 献立 県政150年	むぎい 麦入りごはん 牛乳 モロの唐揚げ もやしとニラのごまあえ 干びょうのみそ汁 けんみん ひ 県民の日ゼリー	664	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		24.6	モロ		あぶら
		18.4		もやしにら にんじん	ごま さとう
		18.4	みそ わかめ	かんびょう にんじん たまねぎ にら	
				いちごゼリー	



給食献立予定表



今月の給食目標
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
16 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	585	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にらまんじゅう	24	にらまんじゅう		
	だいず 大豆もやしのキムチ和え	14.0		だいずもやし にら にんじん	
	トックスープ		とりにく たまご	にんじん しいたけ ちんげんさい ねぎ	トック
19 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	641	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	23.0	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	さとう あぶら みそ
	ゆでやさい セノビーゼリー	15.7		キャベツ にんじん もやし	はるさめ ごまあぶら さとう す セノビーゼリー
20 火	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳	641	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	じゃが芋のトマトソース煮	21.6	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	あぶら じゃがいも
	とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ	20.5	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	
21 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	659	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チャーシュー豆腐	26.0	ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	あぶら でんぷん
	てづく たんたん 手作り坦々スープ	21.4	みそとうにゅう ぶたにく	えのきだけ しめじ しいたけ はくさい にんじん ねぎ にら	さけかす はるさめ ごま ねりごま
22 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばの香辛焼き	27.9	さば	にんにく しょうが	ごまあぶら
	ゆで野菜 みそけんちん汁	19.7	わかめ あつあげ みそ	キャベツ もやし コーン だいこん にんじん ごぼう さといも	こんにゃく
23 金	スパゲティミートソース	654	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにくとまと グリーンピース	スパゲティ こめこ
	ぎゅうにゅう 牛乳	27.2	ぎゅうにゅう		
	おはなし 給食 ゆで野菜	20.7	わかめ	キャベツ にんじん コーン	
26 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	686	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ちくわの二色揚げ だいこん 大根おろし	24.5	ちくわ あおのり	だいこん カレーこ	こむぎこ あぶら
	なまあ やさい にもの 生揚げと野菜の煮物	20.4	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが グリーンピース	でんぷん
27 火	きなこトースト ぎゅうにゅう 牛乳	641	ぎゅうにゅう きなこ		しょくパン マーガリン さとう
	じゃが芋のそばろ煮	24.8	ぶたにく	にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう
	はるさめサラダ	22.4		ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ ごまあぶら ごます
28 水	セルフビビンバ どん ぎゅうにゅう 牛乳	660	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな もやし まめもやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら す
	とうふ ちゅうが 豆腐の中華スープ	24.7	とうふ わかめ	ねぎ	ごまあぶら でんぷん
	れいとう 冷凍みかん	20.8		みかん	
29 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	681	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	21.2	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも ルウ
	おはなし 給食 ゆで野菜 チーズ	21.5		キャベツ にんじん ブロッコリー	チーズ
30 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	663	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しゅうまい にく 焼売 サマー肉じゃが	22.1	しゅうまい ぶたにく	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも しらたき
	きりぼ だいこん 切干し大根のナムル	18.7		きりぼ だいこん にんじん こまつな	

給食実施回数 22回【米飯 17回 / パン 4回 / 麺 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。

※牛乳（栃木県産）は毎日です。
※パンの小麦粉は、宇都宮産100%です。

