



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	
1	水	むぎい 麦入りごはん	きさ 笹かまぼこの二色揚げ だいこん 大根おろし ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物 さかな お魚ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ささかま うずらたまご	だいこん にんじん えだまめ しょうが ねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう サラダあぶら	701 28.8 20.6
2	木	むぎい 麦入りごはん	セルフ豚丼 よしおのじろ 吉野汁 れいとう 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん こまつな グリンピース ねぎ パイナップル	こめ むぎ さとう しらたき さといも サラダあぶら でんぶん	659 25.6 19.1
3	金	節分メニュー むぎい 麦入りごはん	いわしのみりん干し はくさい しおこんぶ 白菜の塩昆布あえ みそ 味噌噌けんちん汁 とうにゅう 豆乳プリン	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とうふ みそ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん こまつな はくさい ごぼう	こめ さといも こんにゃく むぎ サラダあぶら ごまあぶら	668 26.4 17.4
6	月	郷土料理メニュー せきはん お赤飯	とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き アーモンドあえ しもつかれ	ぎゅうにゅう とりにく さけ だいず ささげ あぶらあげ	にんにく だいこん にんじん しょうが ほうれんそう はくさい	もちごめ こめ さとう ごましお アーモンド	663 25.5 21.3
7	火	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン バター だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ぼんかん マッシュルーム グリンピース	パン マカロニ ジャム こむぎこ サラダあぶら	670 26.6 21.7
8	水	むぎい 麦入りごはん	セルフビビンバ丼 たんたんはるさめ 坦々春雨スープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん にんにく ほうれんそう ねぎ もやし はくさい えのき しいたけ しめじ にら	こめ むぎ ごま さとう はるさめ ごまあぶら	726 27.0 24.3
9	木	むぎい 麦入りごはん	揚げ魚と野菜の和風あえ みそしる 味噌汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう しろみさかな かつおぶし みそ こんぶ	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん にら かんぴょう	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも サラダあぶら	657 23.6 17.4
10	金	むぎい 麦入りごはん	ぶた 豚キムチ炒め トックスープ カップ de ヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん にら ねぎ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ トック サラダあぶら	621 26.5 16.4
13	月	むぎい 麦入りごはん	コロッケ ポイルキャベツ だいこん い やさい 大根入り野菜スープ かたぬ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ だいこん もやし キャベツ セロリ	こめ むぎ パンこ サラダあぶら じゃがいも	683 20.9 23.0
14	火	ハレンタインメニュー はちみつ トースト	コーンシチュー ハートのフルーツポ ンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース みかん もも パイナップル	パン マーガリン はちみつ こむぎこ じゃがいも さとう サラダあぶら	763 24.8 26.5
15	水	むぎい 麦入りごはん	ハヤシライス かいそう 海藻サラダ パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく バター かいそう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム コーン トマト	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ	687 20.7 20.3
16	木	ごこく 五穀ごはん	モロフライ いそバ 磯辺あえ ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく さつまあげ のり チーズ	にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう もやし キャベツ	こめ ごこく こむぎこ パンこ こんにゃく さとう サラダあぶら	684 27.7 19.5
17	金	カレー うどん	ゆで野菜 ゆさい キャロットケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ブロッコリー	うどん こむぎこ じゃがいも さとう サラダあぶら	635 24.6 22.5
20	月	むぎい 麦入りごはん	さばの香辛焼き ごまあえ さといも ちゅうかに 里芋の中華煮	ぎゅうにゅう ぶたにく サバ	にんにく にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ こんにゃく さといも むぎ ごまあぶら さとう サラダあぶら	643 26.8 18.6
21	火	アップル こめこ 米粉パン	はるま 春巻き ナムル みそ 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しいたけ もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	こめこパン ラーメン サラダあぶら ごまあぶら ごま	683 27.0 27.7
22	水	むぎい 麦入りごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめ 春雨サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶしこんぶ	にんじん だいこん しょうが こまつな にら キャベツ	こめ こんにゃく ごまあぶら むぎ サラダあぶら ごま はるさめ	625 28.4 18.3
24	金	トルコメニュー ピタパン	ケバブ チョパンサラタス トルコ風スープ お米のムース	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	ピタパン こめこ ノンエッグマヨネーズ マーガリン サラダあぶら	688 30.3 31.9
27	月	ごもく 五目ごはん	あつや たまご 厚焼き 卵 からしあえ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう たまご とうふ ひじき わかめ かつおぶし みそ こんぶ	にんじん しいたけ こまつな はくさい もやし ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま サラダあぶら こんにゃく さとう	633 24.9 18.6
28	火	くろ 黒パン (マーガリン)	チキンのオープン焼き ゆで野菜 ゆさい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かいそう	にんじん こまつな もやし ねぎ キャベツ	パン マーガリン ワンタン	767 31.3 29.0

きゅうしょくもくひょう

給食目標

しょうご

食後はゆっくり過ごそう！

こんげつ

今月のおしらせ

3日（金）節分メニュー

6日（月）栃木県郷土料理メニュー

せつぶん

とちぎけんきょうとりょうり

はつうま

ていきょう

ていきょう

はつうま

【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。】

★小学校 中学年1人1回当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】

給食で愉快だ
宇都宮
本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。
市教育委員会や学校の食育の取組も随時ブログで紹介しています。
アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>
QRコード

