



がつきゅうしょくこんだてひょう 1月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇16回) (米飯◇11回) (米粉◇1回) (小麦4回※県産小麦◇3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	
10	火	コッペパン (チョコクリーム)	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ゆで野菜 だいたいムース	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん しょうが キャベツ パセリ ほうれんそう レモン	パン でんぷん サラダあぶら じゃがいも さとう はるさめ	725 25.1 25.7
11	水	むぎい 麦入りごはん	野菜とわかめの豆腐よせ 野菜のにんにく醤油あえ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい たけのこ こまつな もやし キャベツ	こめ でんぷん むぎ はるさめ	617 23.4 17.8
12	木	ジャンバラヤ	アンサンブルエッグ ゆで野菜 ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン セロリ トマト ブロッコリー パセリ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	732 25.5 28.8
13	金	むぎい 麦入りごはん	さばのカレー風味揚げ ごま酢あえ 味噌汁 手作りゼリー	ぎゅうにゅう サバ なまあげ わかめ こんぶ かつおぶし みそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ さとう しらたき ごま	717 28.4 23.0
16	月	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ トマト グリーンピース	スパゲティ サラダあぶら マーガリン こめこ	725 30.9 23.1
17	火	コッペパン	フルーツクリーム 豚肉のバツパノ粉焼き ほうれんそうの のりいっぱいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム	もやし ほうれんそう にんじん もみのり パセリ みかん もも パイナップル	パン こむぎこ パンこ さとう サラダあぶら ごまあぶら	703 28.7 24.2
18	水	なかとしメニュー むぎい 麦入りごはん	鶏肉の香味焼き ナムル 豊郷野菜の塩スープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん こまつな しいたけ もやし はくさい キャベツ ねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さといも はるさめ	656 25.7 21.4
19	木	JAいちご贈呈 むぎい 麦入りごはん	ごぼうカレー ゆで野菜 いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう ほうれんそう キャベツグリーンピース いちご	こめ サラダあぶら じゃがいも むぎ	639 19.8 16.3
20	金	むぎい 麦入りごはん	白身魚の西京焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごま煮 味付けのり	ぎゅうにゅう ホキ なまあげ みそ のり	にんじん はくさい ほうれんそう もやし きりぼしだいこん いんげん	こめ むぎ ごま サラダあぶら さとう	594 26.0 15.1

【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】



23	月	栃木メニュー むぎい 麦入りごはん	豚肉の三味焼き だいこん いそべ 大根の磯辺あえ かんぴょうの炒め煮	ぎゅうにゅう ぶたにくたまご とりにく のり あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ えだまめ かんぴょう ねぎ ごぼう	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら	692 31.9 22.2
24	火	リクエストメニュー① きなこ 揚げパン	エビシューマイ ゆで野菜 わかめスープ いちごのムース	ぎゅうにゅう エビ わかめ きなこ	にんじん もやし ねぎ キャベツ コーン	コッペパン サラダあぶら さとう ごま はるさめ	699 24.7 26.5
25	水	山梨メニュー むぎい 麦入りごはん	豚肉のワイン焼き おひたし ほうとう ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ かつおぶし みそ	しょうが こまつな はくさい にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう パセリ もも	こめ むぎ さとう さといも ほうとう	723 30.4 20.5
26	木	リクエストメニュー② わかめごはん	鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ 豚汁 アイスクリーム	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ かいそう とうふ みそ かつおぶし	しょうが にんじん だいこん こまつな ごぼう キャベツ コーン	こめ むぎ でんぷん さといも サラダあぶら こんにやく	798 25.3 28.8
27	金	秋田メニュー むぎい 麦入りごはん	ハタハタ竜田揚げ ごまあえ きりたんぼ	ぎゅうにゅう ハタハタ とりにく	しょうが にんじん こまつな ごぼう ねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ ごま サラダあぶら でんぷん さとう きりたんぼ しらたき	687 24.1 18.3
30	月	宮っ子ランチメニュー むぎい 麦入りごはん	里芋コロッケ もやしとにらの ごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう たまご みそ かつおぶし こんぶ	にんじん もやし ほうれんそう にら かんぴょう ねぎ	こめ むぎ ごま さといも さとう サラダあぶら ゼリー	666 20.3 18.4
31	火	こめこ 米粉パン (ブルーベリー ジャム)	にらまんじゅう ゆで野菜 ちゃんぽん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんにく にんじん しいたけ しょうが もやし ねぎ キャベツ	こめこパン めん ジャム でんぷん サラダあぶら ごまあぶら	652 29.4 20.8

きゅうしょくもくひょう 給食目標

しょくじ
食事のマナーを見直そう!

こんげつ 今月のおしらせ

18日(水) なかよしメニュー 19日(木) JAさんからいちご贈呈
23日~27日 給食週間特別メニュー
※ご当地給食や豊郷北小のリクエストメニュー(2年1組と6年1組)を提供します!
30日(月)宮っ子ランチ冬【黄ぶなランチ】

こんげつ 今月の地産地消

こめ
お米・だいこん・はくさい・にんじん
さといも・ほうれんそう・ねぎ

