



きゅうしょくこんだてよていひょう  
給食献立予定表

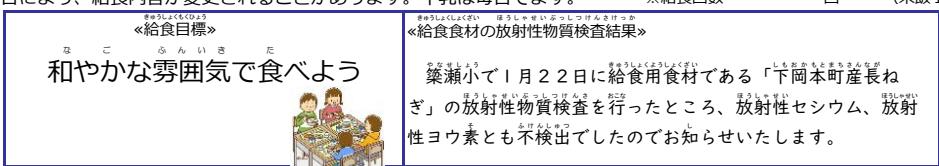
うつのみやしりつやなしうがこう  
宇都宮市立染瀬小学校

ひづけ 日付		こんだけ 献立		おもなざいりよう						エネルギー kcal
か	月			血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)			熱や力になる食品 (黄色の分類)	
		魚・肉・豆	(牛乳・チーズ・海藻)	リョウゼンイエロー(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	あぶら・しきり(油・種実)	しつ質 (g)	たんぱく質 (g)	
2 (月)	手づくり赤飯	ささげ							もち米 ごめ ごま塩	702 kcal
	牛乳		牛乳							26.8 g
	ミヌダル(沖縄県郷土料理)	ぶた肉							三温糖 黒すりごま 黒練ごま	25.4 g
	にんじんしりしり	まぐろツナ	凍結卵	にんじんにら いんげん						2.2 g
3 (火)	もずくスープ	もずく		にんじん	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ みずな					
	麦入りごはん							こめ むぎ		657 kcal
	牛乳		牛乳							28.2 g
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮								21.8 g
	白菜のゆず浅漬		塩こんぶ	にんじん	はくさい ゆず	さとう				2.2 g
4 (水)	味噌けんちん汁	とうふ みそ かつお節		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こんにゃく さといも	サラダ油			
	福豆	大豆								
	菜の花おこわ	ベーコン かつお節		にんじん なの花	たまねぎ エリンギ とうもろこし	もち米 ごめ				680 kcal
	牛乳		牛乳							25.6 g
5 (木)	キャベツメンチ	キャベツメンチ								28.5 g
	ポイルキャベツ(ソース)			にんじん	キャベツ					2.2 g
	チングン菜と豆腐のかき玉スープ	とうふ 凍結卵	わかめ	チングン菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ					
	みかんゼリーポンチ					みかん	ルンゼゼリーの素 みかんゼリー			2.1 g
6 (金)	どんどんけめし	とうふ 油あげ		にんじん	ごぼう	こめ むぎ ごま油				665 kcal
	牛乳		牛乳							26.8 g
	こんにゃくステーキ	ぶた肉 かつお節			しょうが	板こんにゃく さとう 宮のたれ				19.8 g
	からし和え			ほうれん草 にんじん	もやし	はるさめ	粉からし			2.2 g
9 (月)	元気ヨーグルト	ヨーグルト								
	ハヤシライス	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ バセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ サラダ油 バター				641 kcal
	牛乳		牛乳			小麦粉 ハヤシルウ				21.1 g
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ もやし コーン	手作りドレ(フレンチ)				20.1 g
10 (火)	ほんかん				ぽんかん					1.4 g
	中華麺						中華麺			
	しょうゆラーメンのスープ	なると					醤油ラーメンスープ	丼スープ カラフープ		718 kcal
	牛乳		牛乳							26.0 g
11 (水)	春巻									29.6 g
	野菜みそ炒め	ぶた肉 みそ		にんじん コーン キャベツ 干しいたけ もやし 長ねぎ			サラダ油			2.6 g
	か	けんこくきねんび	建国記念日				ガラスープ ※チキン*ヨン※サラダ油			
	米粉ココアパン									
12 (木)	牛乳		牛乳				米粉ココアパン			799 kcal
	シェバードバイ	とり肉 大豆ミート	牛乳 シレットチーズ	ミックスベジタブル トマトス バセリ	たまねぎ 小麦粉 さとう マッシュボテト	バター 油				37.4 g
	ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー コーン	フレンチ*レッシング	バター			30.4 g
	手づくりチョコ*リンアラモード		牛乳 ホイップ		みかん バイン さくらんぼ	ココア*パンの素 チョコ				2.3 g
13 (金)	いなり用ごはん			いりご菜めし	たくあん	こめ むぎ				677 kcal
	いなり煮	いなり煮								27.8 g
	牛乳		牛乳							23.2 g
	照焼チキン	照焼チキン								2.2 g
	おひたし	けずり節		ほうれん草	はくさい もやし					
	しもつかれ(栃木県郷土料理)	サクランボ 大豆 油あげ	かつお節	にんじん	だいこん	酒かす 三温糖				

ひづけ 日付	こんだけ 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) しつ 脂質 (g) えんぶん 塩分 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)			熱や力になる食品 (黄色の分類)	
16 (月)	麦入りごはん	魚・肉・豆	(牛乳・チーズ・海藻)	りょくおうしょくやさい (緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	あぶら しきつ (油・種実)	
	牛乳	牛乳				ごめ むぎ		655 kcal 24.5 g 24.8 g 1.8 g
	生揚と鶏肉の豆板醤炒め	とり肉 生揚げ		にんじん アスパラガス	しょうが にんにくたまねぎ 長ねぎ	さとう でん粉 豆板醤ごま油 サラダ油		
17 (火)	はくさいスープ	かまぼこ		にんじん ごまつな	はくさい 干しいたけ たけのこ	はるさめ 鶏がらスープの素 ごま油		
	バターロール					バターロール		738 kcal 23.4 g 30.5 g 2.0 g
	牛乳	牛乳						
	ナポリタン	ワインナー ぶた肉	粉チーズ	にんじん ピーマントマトソース	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティー さとう サラダ油		
18 (水)	ゆで野菜		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		
	五穀ごはん					ごめ 五穀米		617 kcal 29.1 g 15.3 g 2.6 g
	牛乳	牛乳						
19 (木)	モロのみそマヨネーズ焼	モロ みそ		パセリ	レモン汁		マヨドレ	
	磯辺あえ		もみのり	ほうれん草	キャベツ もやし			
	五目きんぴら	ちくわ さつま揚げ		にんじん	ごぼう だいこん	こんにゃく さとう	ごま油	
20 (金)	たけのごはん	雨水献立	油あげ とり肉 梅かまぼこ	にんじん えだまめ	たけのこ	ごめ むぎ	三温糖	
	牛乳		牛乳					620 kcal 26.3 g 18.0 g 1.7 g
	紅白すまし汁 (姫鯛入) 雨水		とうふ 姫ダイ 紅白はんぺん かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ			
21 (土)	桜餅					桜もち		
	枝豆じゃこごはん	ちりめんじゃこ		えだまめ		ごめ むぎ	ごま油	
	牛乳		牛乳				724 kcal 30.8 g 26.5 g 3.1 g	
	おでん	おでん	ちくわ さつま揚げ はんぺん こんぶ うずら卵 干鰐ボールウイナー かつお節	こんぶ	だいこん	こんにゃく	おでんの素	
22 (日)	手づくり抹茶プリン		牛乳 オイアフ	抹茶粉			抹茶プリンの素	
	23 (月)	天皇誕生日						
	あがむじ 赤富士カレーライス	富士山の日給食	ぶた肉	粉チーズ	にんじん ダイストマト	ににくたまねぎ	サラダ油	
24 (火)	牛乳		牛乳			じゅがいも カレーワ	691 kcal 21.0 g 19.4 g 2.0 g	
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ もやし コーン		ナムドレッシング	
	富士山ゼリー						富士山ゼリー	
25 (水)	麦入りごはん					ごめ むぎ		640 kcal 33.1 g 16.7 g 1.6 g
	牛乳		牛乳					
	手づくりチキンカツ	とり肉 凍結卵	粉チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油	
	ボイルキャベツ			にんじん	キャベツ		どんかうフリーズ	
26 (木)	大根入り野菜スープ			にんじん セロリー ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし だいこん			
	カレーパリッシュ	カレーパリッシュ						
	タコライス風	つまらないトマト餃子丼	ぶた肉	トマト にら	ににく しょうが キャベツ じいたけ	ごめ むぎ	サラダ油 中華スープの素 オイスターソース	614 kcal 24.1 g 19.0 g 2.2 g
27 (金)	牛乳	トマト料理コンテスト献立		牛乳				
	坦々春雨スープ	とり肉 水ぎょうざ みそ	にんじん	長ねぎ えのき しめじ たもぎ 蒜はくさはるさめ 中華スープの素 チョウジヤン 豆板醤		マカロニ じゃがいも	カレーパン サラダ油	
	コッペパン					コッペパン りんごジャム		610 kcal 29.6 g 20.1 g 2.1 g
	りんごジャム							
	牛乳		牛乳					
28 (土)	シイラのホイル焼	シイラ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		マーガリン	
	ゆで野菜			ブロッコリー にんじん	ごぼう コーン		和風ゆずドレッシング	
	カレースープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ	カレーパン サラダ油	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 18 回 (米飯 13回 県産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)



中学一年一人あたりの学校給食食事取扱基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	675 kcal
たんぱく質	21.1g ~ 32.5 g	27.0 g
脂質	14.4 g ~ 21.6 g	22.9 g
塩分相当	2.0 g	2.1 g