



# こんだてひょう



2020年  
宇都宮市立清原東小学校  
全21回

(ごはん16回・パン4回・米粉パン0回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	加- (kcal) 卵1個 ししつ(%)	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる			
1 (水)	玄米入りご飯 あじの和風マリネ 五目きんぴら ミニフィッシュ		674 28.3 20.6	牛乳 さつま揚げ ごさかな	あじ ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン	ごぼう だいこん	こめ でん粉	発芽玄米 サラダ油 さとう
2 (木)	麦入りご飯 セルフ鶏そぼろ みそ汁 りんごゼリー		678 30.5 16.8	とり肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ みそ	たまねぎ しいたけ だいこん	にんじん えだまめ	こめ さとう	むぎ ゼリー
3 (金)	ミルクパン リンゴジャム 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー モロヘイヤスープ		642 31.3 19.3	牛乳 みそ	とり肉 ぶた肉	パセリ キャベツ たまねぎ モロヘイヤ	ほうれん草 コーン トマト	リンゴジャム さとう サラダ油	こむぎ マーガリン
6 (月)	麦入りご飯 エッグカレー 煮びたし セノビーゼリー		667 22.1 16.5	牛乳 油揚げ	とり肉 うずらたまご	たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん にんにく キャベツ	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも
7 (火)	五目ちらしずし 日向夏ゼリー 夏野菜の揚げびたし セタ汁	たなばたメニュー	609 23.3 13.7	油揚げ たまご しろみさかな	とり肉 牛乳 かつおぶし	たけのこ なす にんじん 日向夏 いんげん ごぼう 黄ピーマン しいたけ	いんげん かんぴょう えだまめ ズッキーニ	さとう サラダ油 こめ	むぎ こむぎ ゼリー
8 (水)	麦入りご飯 野菜の炒め物 いわしの梅じょうゆ煮 豚肉とじゃがいもの煮付け		687 27.6 17	牛乳 油揚げ	いわし ぶた肉	こまつな にんじん グリーンピース	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油
9 (木)	麦入りご飯 鶏肉のから揚げ キャベツのソテー もずくスープ		662 23.7 24.5	牛乳 とうふ	とり肉 かつおぶし	しょうが いんげん もずく しいたけ	キャベツ コーン にんじん ねぎ みつば	こめ でん粉 マーガリン	むぎ サラダ油
10 (金)	スパゲティー なすとひき肉のトマトソース カラフルピーマンソテー 原宿ドック	なつやさいメニュー	646 26.8 19.6	牛肉 たまご	牛乳	なす にんじん トマト いんげん 黄・赤ピーマン	にんにく たまねぎ グリーンピース	こむぎ ごらめ	オリーブオイル サラダ油
13 (月)	麦入りご飯 煮びたし さんまのかば焼き みそ汁		660 24.6 22.3	牛乳 油揚げ かつおぶし	さんま みそ	しょうが もやし さやえんどう	こまつな にんじん キャベツ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
14 (火)	大豆わかめご飯 スタミナ焼き 冷奴 みそ汁		643 29.9 20.9	大豆 ぶた肉 かつおぶし	牛乳 みそ	にんじん ピーマン しょうが	たまねぎ にんにく こまつな	さとう むぎ じゃがいも	こめ サラダ油
15 (水)	麦入りご飯 ちんげん菜と豆腐のスープ セルフ中華丼 ピーチコンポート		631 24.6 18.3	ぶた肉 とうふ うずらたまご	牛乳 わかめ	しょうが もも たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン チンゲン菜	こめ サラダ油 ごま油	むぎ さとう
16 (木)	ツナトースト ブロッコリーソテー 杏仁豆腐		641 23.5 21.4	まぐろツナ	牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん バイン	パセリ ブロッコリー にんじん おうとう	パン 日清サラダ油 さとう	アルハL & M 杏仁豆腐
17 (金)	麦入りご飯 中華風スープ 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ ふりかけ		673 22.4 21.6	牛乳 たまご	ぶた肉	かぼちゃ しょうが キャベツ にんじん	れんこん えだまめ チンゲン菜	むぎ サラダ油 さとう	でん粉 ごま油 こめ
20 (月)	照り焼きチキンバーガーサンド サマーシチュー アセロラゼリー	なつやさいメニュー	655 25.2 24.3	とり肉	牛乳	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト いんげん	こむぎ じゃがいも	サラダ油 ゼリー
21 (火)	五穀ごはん 野菜の韓国風炒め物 いかのチリソースかけ とうがんスープ	なつやさいメニュー	642 25.4 18.7	牛乳 とり肉	紫いか	しいたけ ねぎ にんにく にんじん とうがん	しょうが キャベツ こまつな チンゲン菜	こめ でん粉 ごま油	五穀米 サラダ油 さとう
22 (水)	麦入りご飯 セルフ牛丼 厚焼き卵 炒めナムル		644 24 19.3	牛肉 たまご	牛乳	たまねぎ にんじん こまつな もやし	ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう ごま油	むぎ サラダ油 ごま
27 (月)	バターロール パイナップルクレープ 鶏肉のラタトゥユ キャベツのスープ	なつやさいメニュー	651 30 24.1	牛乳	とり肉	なす トマト たまねぎ にんにく にんじん	黄・赤ピーマン ズッキーニ こまつな キャベツ	さとう パン	サラダ油 こむぎ
28 (火)	麦入りご飯 芋わかめスープ チーズ入り肉だんご ゴーヤチャンプルー		659 24.1 21.5	牛乳 たまご くきわかめ	チーズ まぐろツナ ぶた肉	にがうり もやし にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ ごま油	むぎ
29 (水)	麦入りご飯 鮭のムニエル 冷凍パイ 粉ふきいもの風味 野菜スープ		641 27.5 16.2	牛乳	さけ	のり にんじん もやし パイナップル	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	こめ こむぎ サラダ油	むぎ マーガリン じゃがいも
30 (木)	麦入りご飯 チンゲン菜ともやしのソテー 豚の生姜焼き なら卵汁 冷凍みかん		615 29 14.9	牛乳 たまご	ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ チンゲン菜 にんじん なら	しょうが もやし にんにく みかん	こめ サラダ油	むぎ
31 (金)	麦入りご飯 夏野菜のカレー フルーツポンチ	なつやさいメニュー	676 18.2 15.1	とり肉	牛乳	なす かぼちゃ にんにく みかん バイン	たまねぎ ピーマン トマト おうとう	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ さとう

《献立について》

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
  - ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。(低学年のカロリーは-120kcal, 高学年のカロリーは+130kcalです。)
  - ・栄養価の基準(中学年) エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g, 脂質14.4g~21.6g

《今月の主な食材の産地》

- ・米→宇都宮産
- ・牛肉, 豚肉→栃木県産
- ・牛乳→栃木県産
- ・なら, ごぼう, 長ネギ→栃木県産
- ・ピーマン, ナス→清原産

★今月のめあて★

きゅうしょくのあとかたづけをきちんとしよう!

