



# こんだてよていひょう

R3 宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯回数14回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	加リ-(kcal) タバク(g) しじつ(g)	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		力や熱のもとになる	
1 (水)	麦入りごはん トックスープ 牛乳 ぶたキムチいため ガリガリくんソーダ	☆	615 21.8 14.9	とり肉 牛乳	たまご ぶた肉	キャベツ にんじん チンゲンサイ にら	しいたけ もやし ねぎ	サラダ油 アイス むぎ	トック こめ
2 (木)	麦入りごはん きりぼしだいこんのにつけ		603 26.5 13.6	牛乳 さつまあげ みそ	さけ 油あげ	なす だいこん	こまつな にんじん	じゃがいも さとう むぎ	サラダ油 こめ
3 (金)	メキシカンライス 牛乳 豆乳プリンタルト	☆	686 23.2 22.1	たまご 牛乳	とり肉 豆乳	ピーマン たまねぎ ホールコーン グリーンピース	トマト にんじん しめじ	こめ マーガリン	むぎ タルト
6 (月)	麦入りごはん じゃがいもとにらのみそ汁		638 30.6 14.9	牛乳 大豆 ぶた肉	赤魚 さつまあげ こんぶ	にら にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	むぎ こんにゃく
7 (火)	コッペパン アップルハニー とよさとなかよしメニュー		621 26.4 22.8	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	大豆 パラベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな	パン サラダ油	アップルハニー
8 (水)	ざっくまいとえだまめのごはん ぶたにくとあげなすのいためもの	☆	635 23.2 17.7	油あげ 牛乳	ぶた肉 みそ	にんじん だいこん えだまめ かぼちゃ	こまつな なし なす たまねぎ	じゃがいも サラダ油 十六こく米	こんにゃく こめ さとう
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 シーフードカレー くりのムース		642 22.8 18.9	紫いか ほたてがい チーズ	むぎえび ベーコン 牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ
10 (金)	麦入りごはん かんこくふうみそ汁		640 26.8 21.8	牛乳 くきわかめ みそ	とり肉 ちくわ	もやし にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま	むぎ ごま油 こんにゃく
13 (月)	おべんとう じさん								
14 (火)	米粉パン 牛乳 イチゴミックスジャム ぶどうゼリー のりのカチャトーラ キャベツのスープ	☆	640 25.6 23.1	牛乳 ベーコン	とり肉	いちご トマト キャベツ ぶどう	たまねぎ パセリ にんじん りんご	こむぎ粉 米粉パン	サラダ油 ゼリー
15 (水)	麦入りごはん マーボーやさいいため		632 23.2 21.7	ぶた肉 牛乳	みそ さんま	さやいんげん たまねぎ にんじん	キャベツ たけのこ なす	こめ むぎ	サラダ油
16 (木)	スパゲティー だいこんスープ		640 27.5 19.0	ぶた肉 牛乳	チーズ とり肉	洋なし たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん トマト だいこん	マーガリン サラダ油	スパゲティ こむぎ粉
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 ジャーマンポテト 十五夜こんだて		638 28.7 16.3	牛乳 ベーコン	ぶた肉 みそ	ねぎ たまねぎ かんぴょう にら	りんご パセリ にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ じゃがいも
21 (火)	麦入りごはん けんちん汁 十五夜デザート		632 22.9 17.8	牛乳	ハンバーグ	だいこん こまつな	にんじん ごぼう	こめ さとう サラダ油	むぎ じゃがいも
22 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー フロースンヨーグルト セレクトきゅうしょく		659 25.1 22.5	ぶた肉 牛乳	ヨーグルト	たまねぎ トマト	にんじん パセリ	ナン じゃがいも	マーガリン
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 ミルメーク (コーヒー or メロン or キャラメル)	コーヒー 654 26.6 18.5	メロン 652 26.6 18.6	キャラメル 659 26.8 18.8	牛乳 ミートボール	とり肉 わかめ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 ごま	むぎ サラダ油 さとう
27 (月)	五こくごはん ひじきと大豆のいりに		646 22.2 17.6	牛乳 みそ ひじき 大豆	紫いか かつお とり肉 油あげ	こまつな にんじん	だいこん かぶ	こめ さとう こんにゃく	五こく米 サラダ油
28 (火)	バンズパン 牛乳 セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ ポテトフライ	☆	623 23.0 22.5	白み魚(ホキ) ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも	サラダ油 マカロニ
29 (水)	麦入りごはん ほうれんそうとコーンのソテー		601 28.2 18.0	牛乳 油あげ	ぶた肉 みそ	ほうれんそう キャベツ	ホールコーン もやし	こめ マーガリン	むぎ
30 (木)	麦入りごはん チョコプリン		665 19.8 21.3	牛乳	ぶた肉	たまねぎ しめじ	パセリ トマト	むぎ マーガリン チョコプリン	サラダ油 こむぎ粉 こめ

## 9月のきゅうしょくもくひょう

す きら た  
『好き嫌いをしないで食べよう』  
です。

きゅうしょくは、えいようバランスをよく かんがえられた しょくじ です。きらいなものをのこし、すきなものをばかり たべていると、えいようバランスが わるくなります。からだの ちょうしを ぐずしやすくなり、げんきて いられなくなります。きらいなものでも 一口は たべる ように しましょう。

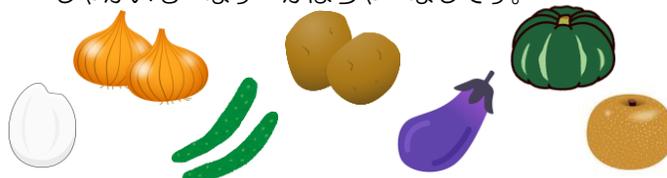
小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準  
エネルギー650kcal たんぱく質21~32g  
海道小9月平均栄養素  
エネルギー638kcal たんぱく質25.5g

脂質14~21g 塩分2.0g

脂質18.1g 塩分2.2g

\*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・玉ねぎ・きゅうり・じゃがいも・なす・かぼちゃ・なしです。



### 7月放射性物質 検査の結果

・7月14日(水)

「 トマト 」

放射性ヨウ素・セシウム  
定量下限値未満