



こんだてよていひょう

R6.7 宇都宮市立海道小学校

給食回数14回 米飯回数9回 米粉パン1回 宇都宮市産小麦パン2回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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 (月)	麦入りごはん 牛乳 しろみざかなのさいきょうやき ゆでやさい ぶた肉とジャガイモにつけ パリ オリンピック おうえん こんだて	☆	617 25.1 12.4 1.6	牛乳 たら みそ ぶた肉	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう しらたき			
2 (火)	米粉パン クロケット(コロッケにしているあげもの) 牛乳 キャロットラペ(にんじんサラダ) チキンポトフ ブラマンジェふうデザート		645 21.0 26.7 1.5	牛乳 とり肉	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ いんげん	米粉パン クロケット サラダ油 さとう ブラマンジェふうデザート じゃがいも			
3 (水)	わかめごはん 牛乳 ぶたしゃぶ こまつなのみそ汁		606 27.0 16.1 2.4	わかめ 牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	こめ むぎ じゃがいも			
4 (木)	サラダうどん とり肉のあまからやき 牛乳 ぎょうざスープ たなばたの ひ こんだて		611 23.6 19.8 2.3	まぐろ 牛乳 とり肉 のり ぶた肉	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん トマト ほうれんそう しょうが ねぎ	うどん さとう はるさめ でん粉 ごま こむぎ粉			
5 (金)	ちらしずし 牛乳 たなばた汁 あまのがわのソーダゼリー		687 24.8 18.5 2.8	油あげ とり肉 たまご 牛乳 なると	だけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな	こめ そうめん さとう こんにゃく サラダ油 あまのがわのソーダゼリー			
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 にんにくじょうゆあえ あかうおかすづけ ひじきのいりに	☆	593 25.4 15.8 2.0	牛乳 あかうお ひじき さつまあげ とり肉	もやし キャベツ にんじん ニンニク グリーンピース	こめ むぎ さとう ごま油 サラダ油 こんにゃく			
9 (火)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 とり肉のラタトゥユ ポテトチーズに	☆	627 30.5 23.1 2.7	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	なす ピーマン たまねぎ トマト ニンニク パセリ にんじん	コッペパン チョコクリーム サラダ油 じゃがいも マーガリン			
10 (水)	とりそぼろ丼 やさいのちゅうかあえ 牛乳 かんぴょうのみそ汁 トマト きゅうしょく	☆	593 26.1 12.8 2.5	とり肉 牛乳 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし きゅうり かんぴょう にら	こめ むぎ さとう			
11 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのわふうマリネ いそべあえ なつのとん汁	☆	627 28.4 17.1 2.3	牛乳 モロ のり ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ トマト さやいんげん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう じゃがいも こんにゃく			
12 (金)	ナンピザ 牛乳 ゆでやさい とりにくだんごスープ		591 25.8 22.4 3.2	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉	パセリ たまねぎ ピーマン トマト ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	ナン はるさめ			
16 (火)	セルフおさかなソーセージフライサンド 牛乳 サマーシチュー ぶじさんゼリー みやつこランチ(なつ)	☆	612 22.2 20.8 2.5	とり肉 牛乳 ぎょにくソーセージ	レタス たまねぎ にんじん トマト キャベツ ニンニク	コッペパン サラダ油 じゃがいも ぶじさんゼリー			
17 (水)	じゅうろっこくごはん あげぎょうざ からしあえ 牛乳 おおいちょう汁 マスカットゼリー	☆	598 18.7 16.1 1.6	牛乳 とり肉 かまぼこ	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ さとう サラダ油 はるさめ じゅうろっこく米 マスカットゼリー			
18 (木)	なつやさいかレーライス 牛乳 フルーツポンチ	☆	712 18.8 18.4 1.7	サラダ油 とり肉 粉チーズ 牛乳	なす もも たまねぎ かぼちゃ ピーマン ニンニク トマト みかん パイナップル	こめ むぎ さとう			
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 メロンシャーベット ブルコギふういためもの タイピーエン	☆	696 23.8 16.5 2.5	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 いか えび なると わかめ	ニンニク しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ はくさい	こめ むぎ ごま さとう ごま油 はるさめ メロンシャーベット			

7月のきゅうしょくもくひょう

じょうず かた

「上手に片づけをしよう。」

かたづけをじょうずにすることは
しょくじのマナーです。しょっきは、そ
ろえて かたづけましたか？ ごみ
は、ただしくぶんべつ できました
か？きゅうしょくをつくってくれた
ちょういんさんに、かんしゃのきも
ちをこめて、じょうずにかたづけを
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7月平均栄養素

エネルギー634kcal たんぱく質24.5g

脂質14~21g

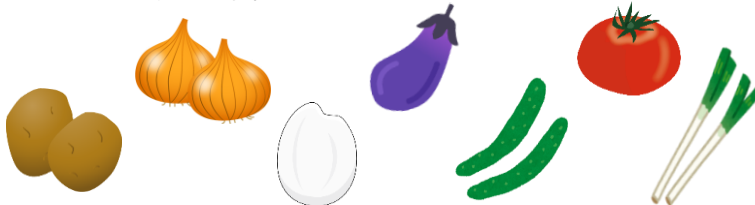
塩分2.0g

脂質18.7g

塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

7月の豊郷食材は、じゃがいも・玉ねぎ・こめ・なす・きゅうり
・トマト・ねぎです。



6月放射性物質
検査の結果

・6月17日(月)

「きゅうり」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満