



こんだてよていひょう

R 3. 6 宇都宮市立海道小学校

給食回数 22回 米飯回数 15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	加リー(kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g) ｼｰｼﾞ(%)	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 (火)	ごまかけパン ポイルキャベツ	牛乳 セルフハンバーガー やさいスープ さくらんぼゼリー	☆	613 25.6 23.4	牛乳 とり肉	ベーコン ぶた肉	キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ もやし	パン さとう	ごま ゼリー	
2 (水)	麦入りごはん しおこんぶあえ	牛乳 ぶた肉のみそづけやき ひじきと大豆のにももの	☆	682 34.1 24.6	牛乳 みそ ひじき さつまあげ	ぶた肉 こんぶ 大豆 とり肉	しょうが きゅうり	キャベツ にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく	
3 (木)	麦入りごはん こんにゃくサラダ	牛乳 チキンピカタ とうふとこまつなのスープ		649 25.5 23.6	牛乳 たまご わかめ とうふ	とり肉 チーズ 油あげ	パセリ ホールコーン しょうが	キャベツ こまつな	こめ さとう ごま油	むぎ こんにゃく でん粉	
4 (金)	えだ豆ごはん すぶた	牛乳 カムカムゼリー くきわかめときりぼしだいこんのスープ	☆	658 21.6 18.2	牛乳 なまあげ しらす	ぶた肉 くきわかめ	えだ豆 しょうが にんじん だいこん たけのこ ピーマン	だいこん たまねぎ れんこん こまつな	こめ でん粉 春雨 ごま	むぎ サラダ油 さとう ゼリー	
7 (月)	麦入りごはん とうふの中かスープ	牛乳 セルフビビンバどん まんてん大豆	☆	639 29.6 19.7	牛乳 たまご とうふ	ぶた肉 わかめ 大豆	にんじん もやし にんにく	ほうれんそう ねぎ	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉	
8 (火)	トースト オムレツ	牛乳 チリコンカン ごまサラダ	☆	660 27.3 28.3	牛乳 とり肉	大豆 たまご	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんじん トマト こまつな	パン サラダ油 ごま	マーガリン じゃがいも	
9 (水)	さけごはん 牛乳	大豆と小魚のかみかみあげ かんぴょうのごまあえ こんさいのにももの	☆	629 22.0 19.8	牛乳 にぼし とり肉 さけ	大豆 こうやどうふ みそ	にんじん たけのこ しょうが かんぴょう	だいこん れんこん こまつな	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 こんにゃく	
10 (木)	麦入りごはん かいそうサラダ	牛乳 ハッシュドチキン いもけんぴパリッシュ		602 23.1 15.0	牛乳 海草	とり肉 小魚	たまねぎ トマト にんじん さつまいも	パセリ キャベツ ホールコーン マッシュルーム	こめ マーガリン	むぎ こむぎこ	
11 (金)	麦入りごはん たんたんはるさめスープ	牛乳 モロフライ ナムル	☆	651 26.9 19.5	牛乳 たまご	モロ ぶた肉	こまつな もやし えのきたけ はくさい	キャベツ にんじん なめこ ねぎ	こめ こむぎこ サラダ油 ごま油	むぎ パン粉 ごま はるさめ	
14 (月)	麦入りごはん ごまあえ	牛乳 ぶた肉の三みやき じゃがいものみそ汁	☆	661 35.0 21.9	牛乳 わかめ	ぶた肉 みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	
15 (火)	麦入りごはん 牛乳	あゆのからあげ かんぴょうのみそ汁 けんみんのひデザート	☆	680 24.8 21.3	牛乳 みそ あゆ		きゅうり かんぴょう たまねぎ にんにく	しょうが にんじん にら	こめ ゼリー サラダ油	むぎ でん粉 ごま油	
16 (水)	ナン ゆでやさい	牛乳 キーマカレー とろけるプリン	☆	620 23.9 24.4	牛乳 ヨーグルト ぶた肉		たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	にんじん トマト もやし	ナン プリン	マーガリン	
17 (木)	麦入りごはん いわしごまみそに	牛乳 セルフこうやどうふごはん いそべあえ	☆	605 25.6 17.2	ぶた肉 油あげ いわし	こうやどうふ 牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう	
18 (金)	コッペパン アスパラとコーンのソテー	牛乳 りんごジャム タンドリーチキン モロヘイヤスープ	☆	703 31.1 25.3	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ モロヘイヤ	アスパラ ホールコーン トマト にんにく	パン サラダ油	りんごジャム	
21 (月)	麦入りごはん おひたし	牛乳 やさいかきあげ とうふとあぶらあげのみそ汁		640 21.2 20.1	牛乳 とうふ	油あげ みそ	こまつな ほうれんそう	キャベツ	こめ サラダ油	むぎ ごま	
22 (火)	いちご米こパン とり肉のハーブやき	牛乳 ゆでやさい ミネストローネスープ		630 31.6 25.3	牛乳 大豆	とり肉	キャベツ ブロッコリー	にんじん たまねぎ トマト	いちご米粉パン サラダ油	マカロニ じゃがいも	
23 (水)	麦入りごはん 牛乳	さけのなんぶやき きりぼしだいこんのナムル アセロラゼリー なつの肉じゃが	☆	693 28.2 16.6	牛乳 ぶた肉	さけ	だいこん こまつな えだまめ	にんじん たまねぎ にんにく	ごま しらたき さとう むぎ ゼリー	じゃがいも サラダ油 こめ ゼリー	
24 (木)	麦入りごはん ぶた肉とやさいのみそいため	牛乳 ひややっこ ごまあえ	☆	630 28.7 18.1	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	ねぎ しいたけ キャベツ	にんじん ピーマン こまつな	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう ごま	
25 (金)	スパゲティー ナムル	肉みそソース れいとうみかん 牛乳	☆	665 29.6 22.0	牛乳 みそ	ぶた肉	にんじん しいたけ しょうが キャベツ	たまねぎ たけのこ こまつな もやし	スパゲティ さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	
28 (月)	麦入りごはん ゆでやさい	牛乳 さばぶんかほし(やき魚) みそけんちん汁	☆	629 26.3 19.6	牛乳 わかめ みそ	さば とうふ	キャベツ だいこん ごぼう	ホールコーン にんじん こまつな	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも	
29 (火)	シュガートースト・ 牛乳	ガーリックトースト ミートボールとやさいのカレーに	☆	シュガー 631 23.9 21.6	ガーリック 622 23.9 21.7	牛乳 ベーコン	ミートボール	パセリ にんじん たまねぎ にんにく	キャベツ ブロッコリー グリーンピース	パン じゃがいも さとう	マーガリン サラダ油 ゼリー
30 (水)	麦入りごはん にらまんじゅう	牛乳 じゃがいものそぼろに ごますあえ	☆	648 26.7 20.9	牛乳	ぶた肉	こまつな にんじん	キャベツ えだまめ	こめ にらまんじゅう さとう じゃがいも	むぎ しらたき ごま サラダ油	

6月のきゅうしょくもくひょう

『 衛 生 的 な 食 事 を し ょ う 』



6月は、きおん・しつどが、たかくなり
食中どくのはっせいしやすいじきです。
外からかえったとき、しょくじの前は、
かならず手をあらいしましょう！

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 脂質14~21g 塩分2.0g
海道小月平均栄養素
エネルギー645kcal たんぱく質26.7g 脂質20.9g 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・きゅうり・たまねぎ・
キャベツ・アスパラです。



5月放射性物質 検査の結果

・5月20日(木)

「キャベツ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満