



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯回数10回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ラシ シム	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g)	お も な ざ い り よ う			はいぜん 配膳 パターン
				ち にく 血や肉になる	からだちゅう 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
9 (火)		おしょうがつこんだて 黒豆入り和風おこわ 牛乳 ぶりの照焼き 磯辺あえ 根菜のすまし汁	668 31.8 21.1	とりにく 鶏肉 ぶり のり 海苔	こまつな ほうれん草 キヤベツ もやし だいこん じゃがいも ごぼう	ごま 小麦粉 砂糖 油 こんにやく 片栗粉	A
10 (水)	2 の 1	麦入りご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 おひたし 豚の角煮	672 24.9 23.1	とりにく いわし ぶた肉 うずら卵	こまつな キヤベツ だいこん じゃがいも もやし だいこん じゃがいも ごぼう グリーンピース	ごま 小麦粉 砂糖 油 ごま	A
11 (木)		県産おこわ 牛乳 五目厚焼き玉子 さっぱりあえ けんちん汁 お米ムース	657 28.8 22.2	とりにく 厚焼き玉子 大豆 厚焼き玉子 かつお節 海苔	こまつな キヤベツ だいこん じゃがいも ごぼう かんぴょう もやし にら	ごま 小麦粉 油 こんにやく お米ムース	A
12 (金)		ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ みかん	621 22.9 20.8	とりにく ポンスレスハム	たまねぎ コーン キャベツ もやし 小松菜 みかん	パン 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	C
15 (月)	1 の 1	麦入りご飯 牛乳 さばの香味焼き キムチあえ ひじきと大豆の炒り煮	662 30.6 20.8	さば ひじき かつま揚げ 大豆 油揚げ	大豆 もやし じゃがいも グリーンピース	小麦粉 麦 油 こんにやく 砂糖	A
16 (火)		米粉パン ジャム 牛乳 アーモンドあえ 根菜シチュー アセロラゼリー	611 22.3 25.7	とりにく チーズ	ほうれん草 キヤベツ だいこん じゃがいも もやし たまねぎ じゃがいも かぶ グリーンピース	米粉パン ジャム アーモンド じゃがいも マーガリン 小麦粉	D
17 (水)		麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ なめこの味噌汁	625 26.6 19.5	とりにく ぶた肉 豆腐 かつお節 みそ 味噌	キャベツ だいこん じゃがいも なめこ ほうれん草	小麦粉 麦 油 こんにやく 砂糖	A
18 (木)	6 の 1	サンジの焼き飯 牛乳 白身魚のレモン焼き カラフルごまサラダ キャベツスープ	644 30.5 19.1	とりにく 卵 いか 白身魚 ぶた肉	キャベツ かんぴょう もやし えだまめ たまねぎ パプリカ パナナ	小麦粉 麦 油 こんにやく ごま	C
19 (金)	5 の 1	ミートソーススパグッティ 牛乳 こんにやくサラダ	628 29.8 18.4	とりにく ぶた肉 鶏肉 海藻 チーズ	たまねぎ えだまめ トマト キヤベツ コーン	めん 小麦粉 油 こんにやく	E
22 (月)		朝焼きコッパン ジャム 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ポタージュスープ	651 23.7 26.3	とりにく コロッケ	キャベツ だいこん じゃがいも たまねぎ 小松菜 コーン	パン 小麦粉 油 じゃがいも 薄力粉	C
23 (火)		なかしこんだて 里芋とごぼうの炊き込みご飯 牛乳 さわらのねぎ味噌焼き 白菜と大根の浅漬け 豊郷野菜のけんちん汁 いちごムース	650 28.9 20.4	さわら みそ 味噌 あぶら 油揚げ 豆腐	ごぼう じゃがいも だいこん じゃがいも こまつな	小麦粉 麦 油 こんにやく 砂糖	A
24 (水)		ポークカレー 牛乳 豊郷サラダ レモンゼリー	611 19 14.3	ぶた肉 チーズ 海藻	たまねぎ かんぴょう ほうれん草 キヤベツ えだまめ	小麦粉 麦 油 こんにやく ゼリー	E
25 (木)		とちぎ飯 牛乳 やしおますの塩焼き 栃木のさっぱりあえ 豊郷芋のねぎ味噌風煮	651 32.2 16.1	とりにく やしおます みそ 味噌	かんぴょう にら 小松菜 こまつな じゃがいも キャベツ じゃがいも	小麦粉 麦 油 こんにやく 砂糖	A
26 (金)		麦入りご飯 牛乳 モロフライ かんぴょうナムル ゆば味噌汁 いちご	622 27.1 17.2	モロ ゆば 味噌	こまつな じゃがいも かんぴょう たまねぎ いちご	小麦粉 麦 油 こんにやく パン粉	A
29 (月)		五穀ご飯 牛乳 焼き魚 小松菜の煮びたし 道産子汁	624 29.9 16.3	あじ あぶら 油揚げ ぶた肉 味噌	こまつな じゃがいも コーン ねぎ	小麦粉 麦 油 こんにやく 五穀	A
30 (火)		麦入りご飯 牛乳 麻婆春雨 豆腐の中華スープ	613 21.8 17.8	ぶた肉 卵 豆腐	たけのこ チンゲン菜 ほ しいたけ なす ねぎ	小麦粉 麦 油 こんにやく ごま	B
31 (水)	4 の 1	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の香味焼き グリーンサラダ カレスープ	687 22.6 22	とりにく チーズ	キャベツ ほうれん草 だいこん きゅうり パプリカ たまねぎ かぶ	小麦粉 麦 油 こんにやく マカロニ じゃがいも	C

献立は都合により変更になる場合があります。

☆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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。

は、豊郷地区で生産された食材です。