



こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数21回 米飯回数14回 米粉パン2回 県産小麦パン0回

日 づ け 付	ラ ン チ ム	こ ん だ て め い	キ ロ ワ ー (kcal) タンパク(g) し つ 脂 質(g)	お も な ざ い り よ う				はいげん 配 膳 パ ー ン
				ち に く 血 や 肉 に な る	か ら だ ち を し 体 の 調 子 を と と の え る	ね つ ち か ら 熱 や 力 に な る		
1 (木)	2 の 1	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ オレンジ	628 24.2 17.7	ぶた肉 とりにく	にら にんじん オレンジ	早いいたけ チンゲン菜 ごま油	麦 さとう砂糖 こんにやく	E
2 (金)		麦入りご飯 牛乳 さばのごま味噌漬け さっぱりあえ まろやか味噌汁	638 29.3 18.4	さば みそ味噌 豆腐	こまつな にんじん ごぼう だいこん かみきょう かみきょう	な 菜の花 さとう砂糖 ごま こんにやく	麦 さとう砂糖 ごま	A
5 (月)		麦入りご飯 牛乳 シューマイ 海藻サラダ 麻婆茄子	638 24.5 17.7	ぶた肉 とりにく	こまつな にんじん ピーマン たまねぎ	きゅうり コーン なす なす	麦 さとう砂糖 ごま油	A
6 (火)		ミルクコーヒー揚げパン 牛乳 根菜シチュー ゆで野菜 アセロラゼリー	642 22.3 24	とりにく	だいこん ごぼう たまねぎ	にんじん はくさい こんにやく	パン さとう砂糖 マーガリン	D
7 (水)		麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き おひたし おでん	657 33 18.6	さわら ちくわ うずら卵	こまつな にんじん だいこん	な 菜の花 さとう砂糖 こんにやく	麦 ごま	A
8 (木)		ポークカレー 牛乳 豊郷サラダ レモンゼリー	626 19.7 14.7	ぶた肉 とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ きりしだい 切干大根	な 菜の花 さとう砂糖 油	麦 ゼリー	E
9 (金)	4 の 2	菜米粉パン 牛乳 肉団子 アーモンドあえ すいとん	589 27.9 21.7	ぶた肉 かつおし 鰹節	ほうれん草 にんじん こまつな だいこん	えのき もやし こんにやく	米粉パン アーモンド さとう砂糖	F
12 (月)	6 の 1	なかよしこんだて 麦入りご飯 牛乳 和風さのこソースハンバーグ 粉ふき芋のり風味 豊郷野菜の味噌けんちん汁 梨	672 25 17.9	とりにく 豆腐 かつおし 鰹節	だいこん はくさい ごぼう	しめじ しそ な 菜の花 さとう砂糖 こんにやく	こめ さとう砂糖 こんにやく	A
13 (火)		カレーミートソーススパゲッティ 牛乳 こんにやくサラダ りんごゼリー	605 28.6 17.9	とりにく かつおし 鰹節	にんじん かぶ たまねぎ	トマト えだまめ 枝豆 エリンギ	めん さとう砂糖 ゼリー	E
14 (水)		麦入りご飯 牛乳 酢豚 わかめスープ オレンジゼリー	675 20 17.7	ぶた肉 とりにく	たまねぎ にんじん れんこん たけのこ ピーマン	な 菜の花 さとう砂糖 こんにやく	麦 さとう砂糖 春雨	B
15 (木)		米粉パン ジャム 牛乳 鶏肉の甘辛焼き グリーンサラダ 根菜ラタトゥイユ	636 24.8 26.1	とりにく	ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう ピーマン パプリカ	きゅうり えのき さとう砂糖 油	こめ 米粉パン ジャム さとう砂糖 こんにやく	C
16 (金)		麦入りご飯 牛乳 焼き魚 (さんま) 大根おろし けんちん汁	649 25.9 23.1	さんま かつおし 鰹節	だいこん にんじん ごぼう	な 菜の花 さとう砂糖 こんにやく	麦 さとう砂糖 里手	A
19 (月)	3 の 1	大豆わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 味噌汁	639 25.9 20	大豆 わかめ なまめ 生揚げ	はくさい にんじん にら かんぴょう たまねぎ	さとう砂糖 こんにやく	麦 さとう砂糖 油	B
20 (火)	1 の 1	しゅうかくいらいこんだて さつまいもおこわ 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 豊郷味噌汁 梨	683 22.4 24.1	とりにく 豆腐 かつおし 鰹節	な 菜の花 ほうれん草 えのき	さつまいも かたくり 片栗粉 さとう砂糖 ごま油	麦 さとう砂糖 ごま油	A
21 (水)		麦入りご飯 牛乳 チャンチャ焼き 肉団子スープ	620 30.7 14.9	マス とりにく	にんじん もやし 早いいたけ えのき たまねぎ しめじ はくさい たけのこ	さとう砂糖 こんにやく	麦 さとう砂糖 春雨	A
22 (木)		高野豆腐ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 からしあえ 切干大根の煮つけ	666 26.5 18.7	高野豆腐 とりにく 鶏卵 さつまいも 生揚げ	にんじん ごぼう ほうれん草 もやし 切干大根	な 菜の花 さとう砂糖 油	麦 さとう砂糖 春雨	A
26 (月)		麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き パンサンスウ ひじきと大豆の炒り煮	662 26.3 21.2	ぶた肉 とりにく	にんじん もやし グリーンピース	な 菜の花 さとう砂糖 油	麦 さとう砂糖 油	A
27 (火)	5 の 1	麦入りご飯 牛乳 さわらの照焼き ゆで野菜 肉じゃが	655 27.1 18.3	さわら ぶた肉	こまつな にんじん たまねぎ	な 菜の花 さとう砂糖 油	麦 さとう砂糖 油	A
28 (水)		ひじきキムチご飯 牛乳 チャプチェ チンゲン菜と豆腐のスープ 梨ゼリー	626 24.1 18.6	ぶた肉 とりにく	にら にんじん 早いいたけ チンゲン菜 たまねぎ	たけのこ さとう砂糖 こんにやく	麦 さとう砂糖 油	B
29 (木)		食パン ジャム 牛乳 オムレツ ゆで野菜 カレースープ	625 24.3 25.1	鶏卵 とりにく	にんじん な 菜の花 もやし コーン かぶ	パン ジャム 油	麦 さとう砂糖 油	C
30 (金)	4 の 1	麦入りご飯 牛乳 さばの香味焼き 磯部あえ 道産子汁	644 29.2 19.2	さば とりにく	ほうれん草 もやし にんじん な 菜の花 さとう砂糖 ごま油	麦 さとう砂糖 ごま油	麦 さとう砂糖 ごま油	A

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。