



こんだてよていひょう

R 6. 1 2 宇都宮市立海道小学校

給食回 18回 米飯回数 13回 米粉パン 1回 宇都宮市産小麦パン3回 麺 1回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	1人1日(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	
2 (月)	麦入りごはん とり肉のこうみやき 牛乳 ゆでやさい みそけんちん汁 やきいも しゅうかい	☆	619 24.1 19.3 1.9	牛乳 みそ	とり肉 とうふ	しょうが はくさい こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん ねぎ	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも
3 (火)	クリームソーススパゲティー 牛乳 かいそうサラダ しゅうかく いわい こんだて②	☆	616 26.3 22.9 2.3	牛乳 えび ベーコン	いか あさり 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ こまつな	スパゲティー 小麦粉 マーガリン	サラダ油
4 (水)	わかめごはん いかとさつまいものあげに 牛乳 せんざりやさいスープ		655 19.4 15.6 3.2	わかめ いか	牛乳 ベーコン	パセリ にんじん もやし かぶ	たまねぎ はくさい こまつな	こめ でん粉 サラダ油	むぎ さつまいも さとう
5 (木)	ニしょく丼 牛乳 カブとじゃがいものあられ汁 しゅうかく いわい こんだて③	☆	677 29.1 21.4 2.0	たまご 牛乳	とり肉 油あげ	グリーンピース かぶ しいたけ	しょうが にんじん こまつな	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう でん粉
6 (金)	こくとうパン さつまいもシチュー 牛乳 ゆでやさい		695 23.1 22.8 2.2	牛乳 粉チーズ	ぶた肉 生クリーム	にんじん パセリ はくさい	たまねぎ ほうれんそう	こくとうパン さつまいも マーガリン	サラダ油 小麦粉 サラダ油
9 (月)	麦入りごはん 牛乳 ごまあえ ぶた肉と大こんのにももの なっとう	☆	633 24.8 17.9 1.9	牛乳 なっとう	ぶた肉	だいこん グリーンピース しょうが はくさい	にんじん ねぎ こまつな	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう さといも
10 (火)	米粉パン 牛乳 タンタンメン ぎょうざロール ゆでやさい なかよしメニュー③		624 26.3 21.1 3.0	牛乳	ぶた肉	えのきだけ はくさい ねぎ キャベツ	しいたけ にんじん にら こまつな	米粉パン ぎょうざロール	ちゅうかめん
11 (水)	麦入ごはん ミンチカツ さっぱりあえ 牛乳 とよさとやさいのさといもとん汁	☆	635 23.7 18.4 1.9	牛乳 ぶた肉 みそ	ミンチカツ とうふ のり	こまつな キャベツ はくさい	もやし にんじん だいこん	こめ サラダ油 さといも	むぎ さとう
12 (木)	ガーリックライス 牛乳 とうふハンバーグ チョレギふうサラダ ねぎとたまごのスープ		604 21.4 19.7 2.6	ベーコン ハンバーグ とうふ	牛乳 たまご	にんにく パセリ にんじん はくさい	こまつな はくさい ねぎ	こめ でん粉	サラダ油
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 あつやきたまご いそべあえ こうやどうふとやさいのいためもの セレクト きゅうしょく	☆	631 25.4 19.2 1.9	牛乳 のり ぶた肉	たまご こうやどうふ	ほうれんそう にんにく にんじん はくさい	もやし しいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ さとう	むぎ サラダ油
16 (月)	麦入りごはん ハムカツorアジフライ 牛乳 からしあえ どさんこ汁		661 22.0 17.6 2.8	ハムカツ アジフライ わかめ ハム or アジ	牛乳 ぶた肉 みそ	ほうれんそう ねぎ にんじん	もやし にんにく とうもろこし	こめ さとう サラダ油 パン粉	むぎ じゃがいも はるさめ
17 (火)	フレンチトースト ゆでやさい みかん 牛乳 ミートボールとやさいのカレーに		666 23.4 22.5 1.9	牛乳 ミートボール	たまご	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう みかん	しゃくパン マーガリン サラダ油	さとう じゃがいも
18 (水)	麦入りごはん もやしとにらのごまあえ 牛乳 いわしのおかかにとん汁	☆	601 26.4 15.8 2.0	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし とうふ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ ごま さといも サラダ油	むぎ さとう こんにゃく
19 (木)	五こくごはんのチキンカレーライス 牛乳 ゆでやさい とうじの日 こんだて	☆	635 21.6 16.2 2.0	とり肉	牛乳	たまねぎ グリーンピース はくさい とうもろこし	にんじん にんにく フロッキー	こめ サラダ油	五こく米 じゃがいも
20 (金)	セルフ天丼(かきあげ天・かぼちゃ天) 牛乳 しおこんぶあえ 豆乳入りみそ汁 冬至	☆	704 20.6 24.9 2.6	牛乳 ぶた肉 豆乳	こんぶ みそ	かぼちゃ はくさい にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ サラダ油	むぎ こんにゃく
23 (月)	麦入りごはん 牛乳 豆ふの中かスープ シューマイ にらとはるさめのいためもの トマト きゅうしょく	☆	604 22.9 16.1 1.6	牛乳 たまご なると とうふ	シューマイ ぶた肉 わかめ	にら しいたけ はくさい	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま油
24 (火)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ゆでやさい トマトクリームシチュー オムレツ クリスマスの日 こんだて	☆	654 28.4 24.6 2.8	牛乳 オムレツ	とり肉	とうもろこし ブロッコリー たまねぎ	トマト にんじん パセリ	コッペパン サラダ油 マーガリン	じゃがいも 小麦粉 チョコクリーム
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 もみの木がたハンバーグ ようふうたまごスープ ほうれんそうときのこのソテー サンタさんの三しょくデザート		635 20.6 16.7 1.7	牛乳 ベーコン	ハンバーグ たまご	ほうれんそう にんじん とうもろこし パセリ	しめじ チンゲンサイ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ 日清サラダ油 でん粉 サンタさんの三しょくデザート

12月のきゅうしょくもくひょう

たの かいしょく
「楽しい 会食にしよう」です。

かいしょくについて かんしんを もち、しょくじに
ふさわしい かいわを しましょう。口に たべものを
いれた じょうたいで はなすことは マナー いはん
です。あいてを おもいやる きもちを もち、たの
しい しょくじを とおして、ともだちと なかよく
たのしい かいしょくに 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 脂質14~21g 塩分2.0g
海道小12月平均栄養素
エネルギー642kcal たんぱく質 24.0g 脂質19.9g 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・はくさい・さといも・にんじん・ほうれんそう・
さつまいも・だいこん・きゃべつ・ねぎ・じゃがいもです。



11月放射性物質 検査の結果

・11月21日(木)
「ほうれんそう」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満