



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 米飯回数14回 米粉パン2回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラン チ ム	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) しつ 脂質(g)	おもなざいりょう			はいぜん 配膳 パターン
				ち血や肉になる	からだちろし 体の調子をととのえる	わつちから 熟や力になる	
1 (水)		じゅうさんやこんだて 和風ハンバーグ 味噌汁 栗ムース	664 25.8 20.7	牛乳 鶏肉 ぶた肉 味噌	だいこん こんばん しみじ えのい まいたけ しそ たまねぎ	小麦粉 砂糖 ムース	A
2 (木)		麦入りご飯 牛乳 野菜かき揚げ からしあえ 豊郷汁	652 19.8 21.6	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	ほうれん草 もやし キャベツ だいこん はくさい	小麦粉 砂糖 油 春雨	A
6 (月)		揚げパン 牛乳 オムレツ ゆで野菜 にんじんとかぼちゃのミルクスープ	621 22.6 26	牛乳 オムレツ	ほうれん草 キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ	パン マーガリン	C
7 (火)	2 の 1	しゅうかくいらいこんだて さつまいもおこわ 牛乳 唐揚げのねぎソースかけ 豊郷味噌汁 梨	688 22.8 24.2	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	ねぎ こんばん だいこん はくさい えのき ほうれん草	小麦粉 かたくりこ 片栗粉 砂糖	A
8 (水)		麦入りご飯 牛乳 焼き餃子 切干大根のキムチあえ かぼちゃのそぼろ煮	685 21.3 19	牛乳 鶏肉 餃子	もやし こんばん 切干大根 にら かぼちゃ グリーンピース たまねぎ だいこん	小麦粉 砂糖 油 片栗粉	A
9 (木)		麦入りご飯 牛乳 鮭のチャンチャ焼き 磯辺あえ ひじきの炒り煮	635 29.4 17.5	牛乳 鶏肉 海苔 ひじき	たまねぎ しいたけ えのき ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん	小麦粉 砂糖 油 こんにやく	A
10 (金)		米粉パン ジャム 牛乳 さばのマヨカレー焼き カラフルごまサラダ トマトスープ	622 32.8 26.7	牛乳 鶏肉 さば 鶏卵	ブロッコリー かんぴよう もやし たまねぎ キャベツ トマト コーン こまつな こんばん	米粉パン ジャム マヨネーズ ごま	C
13 (月)		はちみつパン 牛乳 きのごシチュー ゆで野菜	612 23.2 21	牛乳 鶏肉	マッシュルーム えのき しめじ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ほうれん草	パン マーガリン 小麦粉 砂糖 油	D
14 (火)		シーフードカレー 牛乳 こんにやくサラダ 県産ヨーグルト	604 21.7 15.3	牛乳 いか チーズ ぶた肉 海藻	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし	小麦粉 砂糖 油 こんにやく	E
15 (水)		麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干大根のごまあえ 味噌汁	602 27.4 14.4	牛乳 鶏肉 ぶた肉 味噌	ほうれん草 だいこん キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 ごま じょうがりも	A
16 (木)	1 の 1	麦入りご飯 牛乳 白身魚のごま味噌焼き ナムル 筑前煮	621 29.4 15.9	牛乳 白身魚 味噌 鶏肉	こまつな キャベツ こんばん もやし ごぼう しいたけ たけのこ さやえんどう	小麦粉 砂糖 ごま あぶら 油	A
17 (金)		鮭菜ご飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き 大根サラダ きのこけんちん汁	662 27.3 23	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	だいこん こんばん キャベツ ブロッコリー コーン はくさい ねぎ	小麦粉 砂糖 ごま こんにやく あぶら 油	A
20 (月)	3 の 1	米粉パン ジャム 牛乳 血うどん 大根スープ 桃の杏仁ゼリー	611 19.5 26.8	牛乳 ぶた肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ こんばん しいたけ ビーマン たけのこ だいこん	米粉パン ジャム チャーメン かたくりこ 片栗粉	D
21 (火)	3 の 2	なかよしこんだて 鶏肉と大豆の甘辛炒め 豊郷野菜のとん汁 梨	682 30.7 20.5	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	ねぎ こんばん さやいんげん だいこん はくさい こまつな ごぼう じゃがいも	小麦粉 砂糖 油 かたくりこ 片栗粉	B
22 (水)		麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き パンサンスウ わんたんスープ	659 24.1 18.4	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ もやし こまつな ねぎ ほうれん草 はくさい	小麦粉 砂糖 春雨 油 ワンタン	A
24 (金)		麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 さっぱりあえ ひつつみ汁	671 27.6 18.1	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ	こまつな こんばん キャベツ もやし かんぴよう だいこん	小麦粉 砂糖 小豆粉 こんにやく	A
27 (月)	5 の 1	和風きのこのスパゲッティ 牛乳 豊郷サラダ スイートポテト	650 24.8 20.9	牛乳 ぶた肉 海藻	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ しそ キャベツ えだまめ 切りしだいこん	めん あぶら 油 スイートポテト	E
28 (火)		ガーリックライス 牛乳 鶏肉の香味焼き グリーンサラダ 野菜スープ	625 21.4 20.4	牛乳 鶏肉	キャベツ ほうれん草 きゅうり えだまめ こんばん パプリカ もやし たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 春雨 油	A
29 (水)	4 の 1	ピザトースト 牛乳 ぎょうざスープ フルーツヨーグルト	652 27.2 22.3	牛乳 サラミ チーズ 餃子 ヨーグルト	たまねぎ ビーマン マッシュルーム ほうれん草 こんばん キャベツ ねぎ	パン あぶら 油 砂糖	D
30 (木)	6 の 1	麦入りご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 おひたし 星守の中華煮	663 26.6 19.5	牛乳 さんま ぶた肉	ほうれん草 はくさい もやし にんじん グリーンピース	小麦粉 砂糖 油 こんにやく	A

えほんこんだて

こんだて つづき へんこう ばあい
献立は都合により変更になる場合があります。
は、豊郷地区で生産された食材です。
☆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。