



こんだてよていひょう

R4.9 宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 米飯回数12回 米粉パン1回 宇都宮市産小麦パン3回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	I値(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		かや熱のもとになる	
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 きゅうりのキムチあえ いわしのごまみそに ぶた肉とじゃがいものにつけ	☆	637 22.8 16.8 1.6	牛乳 ぶた肉	いわし	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう
2 (金)	ナン キーマカレー ゆでやさい 牛乳 豆乳アイス	☆	642 24.7 23.1 3.1	ぶた肉 牛乳	豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	にんじん しょうが ほうれんそう	ナン サラダ油	マーガリン
5 (月)	ひき肉とやさいのあんかけ丼 牛乳 こんさいのすまし汁 ひゅうがなつゼリー		660 23.6 19.7 2.1	ぶた肉 油あげ	牛乳	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	ねぎ にんじん だいこん こまつな	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ でん粉 ゼリー
6 (火)	あおのりあげパン ジャーマンポテト 牛乳 スタミナトマトスープ		650 23.4 23.2 2.8	あおのり ハム たまご	牛乳 ぶた肉	にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ	たまねぎ トマト ねぎ	コッペパン サラダ油 ごま油	さとう じゃがいも
7 (水)	キムタクごはん 牛乳 ほうれんそうのみそ汁 やさいとわかめのとうふよせ ゆでやさい		601 24.0 19.6 3.3	とり肉 みそ わかめ	牛乳 油あげ とうふ	だいこん はくさい もやし ごぼう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ ごま油	
8 (木)	ひやしちゅうか 肉だんごスープ 牛乳 チーズタルト		645 22.4 24.4 2.9	わかめ とり肉	牛乳 ハム	もやし とうもろこし ねぎ ただけのこ	キャベツ にんじん こまつな	中かめん ごま油	さとう チーズタルト
9 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちん汁 じゅうごやだいふく	☆	654 30.6 12.6 2.2	牛乳 みそ	いわし	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ ごま こんにゃく サラダ油	むぎ さとう さいとも だいふく
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 すどり わかめスープ ミルメークコーヒー	☆	673 26.6 18.5 2.2	牛乳 ミートボール	とり肉 わかめ	しょうが にんじん ただけのこ えのきたけ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
13 (火)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆでやさい ようなしのタルト	☆	674 26.9 29.8 2.4	牛乳 ぶた肉	大豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな	米粉パン タルト	サラダ油
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	☆	606 22.9 15.1 2.4	牛乳 さつまあげ	モロ	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
15 (木)	スパゲティーミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ れいとうみかん	☆	681 28.8 20.9 2.1	ぶた肉 牛乳	チーズ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	スパゲティー 小麦粉 マーガリン がごんこんにゃく ごま油	サラダ油
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 いらとはるさめのいためもの ぎょうざロール こまつなととうふのスープ	☆	604 24.0 17.0 1.6	牛乳 とり肉	たまご とうふ	にら えのきたけ こまつな	にんじん しょうが たまねぎ	こめ ぎょうざ はるさめ	むぎ サラダ油 さとう
20 (火)	コッペパン 牛乳 リンゴジャム ゆでやさい しろみざかなのマヨネーズやき サマーシチュー	☆	626 27.1 21.1 2.5	牛乳 チーズ	シイラ とり肉	たまねぎ きゅうり とうもろこし トマト キャベツ	マッシュルーム もやし にんじん キャベツ	コッペパン パン粉 じゃがいも	リンゴジャム サラダ油
21 (水)	はつがげん米入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき もやしとにらのごまあえ とよさとごころやさい汁 なし	☆	675 25.9 19.0 2.0	牛乳 みそ	ぶた肉	たまねぎ もやし にんじん なす	しょうが にら なし かぼちゃ とうもろこし	こめ ごま サラダ油	はつがげん米 さとう マーガリン
22 (木)	チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ ミニフィッシュ	☆	637 21.9 15.9 1.9	とり肉 牛乳 小魚	チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 ヤシオマスのたまりづけ からしあえ わかめのみそ汁		632 36.9 18.0 2.8	牛乳 油あげ みそ	ヤシオマス わかめ	ほうれんそう キャベツ	にんじん もやし	こめ むぎ	
27 (火)	セルフてりやきサンド (チキン or ハンバーグ) 牛乳 ボイルキャベツ ミネストローネスープ	☆	630 27.0 24.0 2.4	チキン ハンバーグ	ベーコン とり肉 or ぶた肉	キャベツ にんじん	たまねぎ トマト	コッペパン でん粉 マカロニ	さとう じゃがいも
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶたキムチいため トックスープ シークワーサーゼリー	☆	660 24.5 15.8 2.2	牛乳 とり肉	ぶた肉 たまご	にら しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ トック
29 (木)	チキンライス ゆでやさい スイートポテト 牛乳 チンゲンさいととうふのスープ		626 20.1 18.8 2.4	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	トマト マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ グリーンピース にんじん	こめ サラダ油	マーガリン さつまいも
30 (金)	ごこくごはん 牛乳 アユのたつたあげ おひたし ひじきと大豆のいりに		658 26.9 21.8 1.6	牛乳 油あげ とり肉	アユ ひじき 大豆	こまつな もやし	キャベツ にんじん	こめ こんにゃく サラダ油	ごこく米 でん粉 さとう

8・9月のきゅうしょくもくひょう

きそくただ しよくじ
「規則正しい食事をしよう」

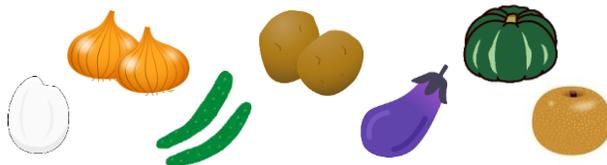
です。

きそく 正しい しよくじとは、できるだけ
きまった じかんに、えいよう バランスがよ
く、はら はちぶんめ (おなか いっぱい
より すこしまえ) を こころ がけた しよく
じの こと。いちにちに ひつような え
いようそと エネルギーを とるために いち
にち 3しよく たべることが たいせつ 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650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~21g 塩分2.0g
海道小9月平均栄養素
エネルギー643kcal たんぱく質25.5g 脂質19.7g 塩分2.3g

*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・玉ねぎ・きゅうり・
じゃがいも・なす・かぼちゃ・なしです。



7月放射性物質 検査の結果

・7月11日(月)

「玉ねぎ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満