



こんだてよいひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯回数12回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラン チルーム	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			はいぜん 配膳 パターン
				ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子をととのえる	ねつちから 熱や力になる	
1 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き おひたし まろやか味噌汁	605 27.4 18.3	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら かつおぶし 豆乳 鰹節 みそ 味噌 あぶらあ 油揚げ	にんじん こまつな だいこん キャベツ ごぼう ねぎ ごま	こめ 小麦 あぶら 油 こんにやく 砂糖	A
4 (月)		おにぎりのひ 牛乳 鶏肉の香味焼き もやしとにらのごまあえ 味噌汁	316 24.3 14.5	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節 あぶらあ 油揚げ	もやし にら にんじん こまつな たまねぎ	さとう 砂糖 じゃがいも	A
5 (火)	2 の 1	キムタクご飯 牛乳 チャプチェ 酸辣湯スープ	669 25.9 22.3	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 けいれん 鶏卵 豆腐	つばき にはら たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ 半しいたけ	さとう 小麦 あぶら 油 ごま 砂糖 かたくりこ 片栗粉	B
6 (水)		あさや 朝焼きパン ジャム 牛乳 タンドリーチキン 粉ふきいも 野菜スープ レモンゼリー	655 31.8 21.4	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ	パン ジャム じゃがいも ゼリー	C
7 (木)	3 の 2	むぎい 麦入りご飯 牛乳 おろしハンバーグ 大豆もやしのキムチあえ 豚汁	677 29.5 21.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ ぶた肉 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌 とうふ 豆腐	だいこん もやし にら ごぼう こまつな さとう こんにやく あぶら 油	こめ 小麦 さとう 砂糖	A
8 (金)		むぎい 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	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら ぶた肉	キャベツ もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ 小麦 あぶら 油 ごま じゃがいも しらたき	A
11 (月)		ごもく 五目ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き おひたし 味噌汁	606 31.1 17.4	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌 豆腐	たけのこ 半しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース キャベツ もやし ほうれん草	さとう 小麦 あぶら 油 こんにやく 砂糖	A
12 (火)		や 焼きそば 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト	404 18.7 14.6	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 えび いか とり肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな フルーツ	あん 小麦 さとう 砂糖 あぶら 油	F
13 (水)		さつまいもこんだて 麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 大学芋	709 22.3 24	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 なまめ 生揚げ みそ 味噌	ねぎ ほうれん草 たけのこ 半しいたけ にら にんじん ごま	こめ 小麦 あぶら 油 さつまいも ごま	A
14 (木)	3 の 1	むぎい 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照焼き 切干大根と小松菜のごまあえ 白菜スープ	632 30.6 14.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 みそ 味噌 ぶた肉	かり揚げいん 切干大根 こまつな もやし はるさめ 春雨 にんじん たけのこ ほうれん草 半しいたけ	さとう 小麦 あぶら 油 ごま 砂糖 あぶら 油	A
15 (金)		なかよしこんだて 大豆わかめご飯 牛乳 ねぎまんぎゅう ごまあえ 豊郷野菜の塩スープ	621 25.7 14.9	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 わかめ とり肉	もやし にら にんじん こまつな ほうれん草 だいこん ねぎ 半しいたけ	こめ 小麦 あぶら 油 はるさめ 春雨 ごま 油	A
18 (月)		おべんとうの日					
19 (火)	6 の 1	くろ 黒パン 牛乳 豊郷クリームシチュー ゆで野菜 みかん	607 22.2 20.8	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 バター	ねぎ ほうれん草 たまねぎ キャベツ コーン みかん	パン 薄力粉	D
20 (水)	4 の 1	むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじの香味焼き ごまあえ 豊郷芋のねぎ味噌風煮	660 28.1 18.4	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 鰯 ぶた肉	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ 小麦 さとう 砂糖 あぶら 油 しらたき	A
21 (木)	1 の 1	むぎい 麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き 磯辺あえ ひじきの炒り煮	687 26.2 25.6	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とり肉 ひじき さつま揚げ	ほうれん草 キャベツ もやし グリーンピース あぶら 油	にんじん 小麦 さとう 砂糖 こんにやく	A
22 (金)		こめ 米粉パン 牛乳 鮭のマヨカレー焼き ゆで野菜 根菜ラタトゥイユ	604 30.5 24.4	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭	にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう パブリカ たまねぎ トマト	こめ 米粉パン マヨネーズ ジャム あぶら 油	C
25 (月)		セレクトこんだて チキンライス 牛乳 ゆで野菜 オニオンスープ セレクトケーキ	706 19.6 26.3	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 バター チーズ	たまねぎ パブリカ マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 ブロッコリー キャベツ コーン	こめ 小麦 あぶら 油 マーガリン ケーキ	E

こんだては、都立により変更になる場合があります。
献立は、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。