



こんだてよていひょう

R 4. 10 宇都宮市立海道小学校

給食回 18 回 米飯回数 14 回 米粉パン 1 回 宇都宮市産小麦パン 2 回

日付	こ ん だ て め い	学校園 とういつ こんだて	エネルギー(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	
3 (月)	とちぎ こくたい おうえん こんだて 麦入りごはん ブルコギふういためもの こくたいいちごゼリー 牛乳 チンゲンサイととうふのかきたまスープ	☆	694 26.6 22.0 1.8	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ たまご	にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ えのきたけ	こめ むぎ ごま さとう ごま油 いちごゼリー			
4 (火)	米粉パン ブルーベリージャム ゆでやさい 牛乳 あじのチーズやき カレースープ	☆	668 28.2 22.8 2.7	牛乳 あじ チーズ パーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ブロッコリー	米粉パン フルベリージャム マカロニ じゃがいも サラダ油			
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 やきぐりコロッケ いそべあえ みそ汁 さげばっぱ		646 21.0 18.4 2.4	牛乳 のり わかめ 油あげ とうふ みそ さけ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ たまねぎ	こめ むぎ 焼き栗コロッケ サラダ油 さとう			
6 (木)	目の あいご テー こんだて キャロットライス ほうれんそうのサラダ 牛乳 キーマカレー 目のあいごデザート	☆	636 21.5 17.0 2.4	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん しょうが たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ	こめ マーガリン ブルーベリーゼリー			
7 (金)	十三夜 の 日 こんだて くりおこわ いかのてんぷら さっぱりあえ 牛乳 みそけんちん汁 お月みデザート	☆	689 22.3 22.0 2.3	牛乳 いか のり とうふ みそ	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう	こめ もち米 くり ごま サラダ油 こんにゃく さといも 月みゼリー			
8 (土)	あきやすみ								
12 (水)	きらいな たべもの こくふく こんだて なす入りポークカレーライス こんにゃくサラダ 牛乳 ヨーグルト	☆	696 22.0 20.5 1.8	牛乳 ぶた肉 粉チーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし なす	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく でん粉			
14 (金)	セルフてんどん 牛乳 ゆでやさい にらたま汁		681 21.1 24.4 2.2	牛乳 たまご とうふ みそ	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん にら ごぼう	こめ むぎ サラダ油			
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のみそづけやき ごますあえ 大こんとこんにゃくいために	☆	668 34.2 21.9 1.9	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし だいこん きぬさや	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダ油			
18 (火)	こくとうチーストースト 牛乳 トマトオムレツ やさいとウインナーのスープに 牛乳たっぷりババロア		658 26.2 26.4 2.9	チーズ 牛乳 トマトオムレツ ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こくとうショクパン じゃがいも ババロア			
19 (水)	おにぎりの日 牛乳 やきししゃも おひたし ぶた肉とじゃがいものにつけ		370 18.8 16.4 1.9	ぶた肉 牛乳 ししゃも	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ だいこん	ごま じゃがいも 油 さとう しらたき			
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ パンサンスウ マーボーとうふ	☆	667 23.7 21.9 1.7	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし たけのこ たまねぎ しいたけ にら ねぎ	こめ むぎ サラダ油 はるさめ さとう ごま油 でん粉			
21 (金)	五こくごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ よしの汁	☆	654 25.5 20.3 2.5	牛乳 さば とり肉	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	こめ 五こく米 ごま さとう さといも でん粉			
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき からしあえ まろやかみそ汁	☆	652 23.4 21.0 2.2	牛乳 とり肉 油あげ とうふ みそ 豆乳	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく			
25 (火)	はちみつパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆでやさい レモンゼリー	☆	674 22.2 21.6 2.2	とり肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ もやし たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン サラダ油 小麦粉 マーガリン サラダ油 レモンゼリー			
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 しろみざかなのフライ おひたし さといものちゅうかに	☆	644 22.6 17.2 1.8	牛乳 ほき ぶた肉	こまつな はくさい もやし にんじん	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま さといも こんにゃく ごま油			
27 (木)	ハッシュドポークライス 牛乳 ゆでやさい はくとうのジュレ	☆	696 24.4 21.1 1.9	ぶた肉 ヒヨコ豆 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな にんじん かんぴょう	こめ むぎ マーガリン 小麦粉 はくとうのジュレ			
28 (金)	サラダでげんき こんだて 麦入りごはん 牛乳 りっちゃんサラダ わふうきのこソースハンバーグ みそ汁		675 28.5 22.3 2.1	牛乳 ハンバーグ みそ ハム きざみ油揚げ とうふ みそ	だいこん ほんしめじ えのきたけ まいたけ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし	こめ むぎ さとう サラダ油			
31 (月)	ハロウィン こんだて ナポリタン 牛乳 ゆでやさい パンプキンババロア		613 24.6 17.4 2.5	ぶた肉 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ かぼちゃ	スバゲティ サラダ油 ババロア			

がつ
10月のきゅうしょくもくひょう
す きら た
『好き嫌いをしない』で食べよう
です。

きゅうしょくは、えいようバランスをよく かん
がえられた しょくじ です。きらいなものを
のこし、すきなものをばかり たべていると、えい
ようバランスが わるくなります。からだの
ちょうしを くずしやすくなり、げんきで いられ
なく なります。きらいなものでも ひとくちは
たべる ように 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10月平均栄養素

エネルギー665kcal たんぱく質 24.6g

脂質20.8g

塩分2.1g

*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・ねぎ・キャベツ・さといも・
だいこん・かぼちゃです。



9月放射性物質 検査の結果

・9月5日(月)

「じゃがいも」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿