



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校



給食回数 21回 米飯回数16回 米粉0回 県産小麦1回

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						配膳 パターン
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (水)	わかめご飯 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 味噌汁	614 29.9 15	わかめ ぶた肉 みそ	牛乳 とうふ かつお節	キャベツ きゅうり たまねぎ	もやし にんじん こまつな	こめ じゃがいも ボン酢	むぎ	A
2 (木)	麦入りご飯 牛乳 舟形きゅうり 中華スープ 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ	673 22.9 20.8	牛乳 ハム	ぶた肉	かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん	しょうが きゅうり チンゲン菜	こめ でん粉 純ごま油 浅漬けの素	むぎ サラダ油 さとう 豆板醤	A
3 (金)	麦入りご飯 牛乳 チキンカレー 青じそドレッシング アーモンド入りゆで野菜 オレンジ	654 19.5 17.6	牛乳	とり肉	オレンジ にんじん しょうが もやし コーン	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく	サラダ油 こめ アーモンド 青じそドレ	じゃがいも むぎ	E
6 (月)	麦入りご飯 牛乳 さんまのかば焼き こまあえ 切り干し大根の煮つけ	710 23.7 24.6	牛乳 さつま揚げ さんま	ぶた肉 あぶらあげ もやし にんじん	しょうが もやし にんじん	キャベツ だいこん	こめ でん粉 さとう こま	むぎ サラダ油 こめ	A
7 (火)	セタメニュー 五目ごはん 牛乳 セタ汁	760	牛乳	あぶらあげ とり肉	だけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう グリーンピース ねぎ	むぎ こんにゃく こめ ゼリー	さとう サラダ油 そうめん	A
	セタゼリー	31.3 20.7							
8 (水)	宮っころんち 十六穀ご飯 牛乳 揚げ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	660 20.9 19.9	牛乳 とり肉	ぎょうざ かつお節	青菜 にんじん だいこん からし	しいたけ こまつな ねぎ もやし	こめ サラダ油 ゼリー	十六穀 はるさめ	A
9 (木)	麦入りご飯 セルフ鶏そぼろ 牛乳 磯辺あえ 味噌汁	647 31.3 15.2	とり肉 みそ きさみのり	牛乳 かつお節	たまねぎ しいたけ ほうれん草 こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ	さとう こめ	じゃがいも むぎ	A
10 (金)	パン 牛乳 セルフドライカレー 海草サラダ ヨーグルト	621 28.1 24.2	牛乳 県産ヨーグルト	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	にんじん パセリ きゅうり	パン サラダ油	小麦粉 純ごま油	D
13 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め わんたんスープ	716 28 24.5	牛乳 大豆 ぶた肉	とり肉 みそ	しいたけ だけのこ キャベツ こまつな	にんじん さやいんげん もやし ねぎ 七味	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ワントン	A
14 (火)	アップルパン 牛乳 豚肉のパセリパン粉焼 ゆで野菜 モロヘイヤスープ	683 27.5 24.5	牛乳 ベーコン	ぶた肉	モロヘイヤ キャベツ にんじん トマト	パセリ もやし たまねぎ	アップルパン パン粉 さとう	薄力粉 サラダ油	D
15 (水)	麦入りご飯 牛乳 すずきの西京焼き ゆで野菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ	666 28.1 22.5	牛乳 白みそ	ナイルパーチ ぶた肉	きゅうり もやし にんじん グリーンピース	キャベツ コーン たまねぎ	こめ こま じゃがいも さとう	むぎ 純ごま油 サラダ油 しらたき	A
16 (木)	麦入りご飯 牛乳 いかとポテトのチリソースあえ とうがんスープ	640 24.8 16.1	牛乳 とり肉	紫いか	にんにく ねぎ とうがん チンゲンツアイ	しょうが にんじん しいたけ	むぎ でん粉 純ごま油 こめ	ダイスポテト サラダ油 さとう チリソース	A
17 (金)	麦入りご飯 ハッシュドポーク 牛乳 茎わかめ野菜サラダ グレープフルーツ	703 15.5 17.1	ぶた肉 牛乳	茎わかめ	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	しめじ トマトビュレ きゅうり グレープフルーツ	こめ マーガリン 純ごま油	むぎ 小麦粉 デミグラスソース	E
20 (月)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 レモンゼリー	689 29.7 21.5	ぶた肉 牛乳		にんじん にんにく ナツメグ トマト ローリエ グリーンピース	たまねぎ しょうが トマトビュレ オレガノ	スパゲティ 薄力粉 マーガリン	サラダ油 ゼリー	E
21 (火)	黒パン ソフトチーズ 白身魚のアーモンドがけ 牛乳 ゆで野菜 トマトと卵のスープ	653 27.2 25.5	チーズ たら たまご	牛乳 わかめ ベーコン	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	パセリ にんじん トマト にんにく	パン でん粉 さとう 純ごま油	黒砂糖 サラダ油 アーモンド マーガリン	D
22 (水)	麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風炒め物 タイピーエン 冷凍パン	645 25.3 18.1	牛乳 紫いか	ぶた肉 わかめ きくらげ	ねぎ にんじん にら しょうが もやし バイン はくさい にんにく	しめじ たまねぎ しいたけ だけのこ	純ごま油 こめ むぎ さとう はるさめ	こめ	A
27 (月)	麦入りご飯 中華丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ	576 24.8 15.3	牛乳 かまぼこ とうふ うすら卵	ぶた肉 紫いか わかめ	チンゲンツアイ たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ だけのこ グリーンピース	しいたけ にんじん ピーマン	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう 純ごま油	E
28 (火)	ツナトースト 牛乳 キャベツのスープ オレンジゼリー	636 22.6 27.2	まぐろツナ ベーコン	牛乳	たまねぎ	パセリ キャベツ	パン ノンエッグマヨ オレンジゼリー	マーガリン	D
29 (水)	麦入りご飯 牛乳 野菜いっぱい肉団子 茎わかめのスープ 味付けのり	560 20.4 8.5	牛乳 茎わかめ 味付けのり	肉団子 ぶた肉	キャベツ だけのこ	にんじん もやし	こめ 純ごま油	むぎ	E
30 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚キムチ炒め 道産子汁	579 23.4 17.2	牛乳 みそ	ぶた肉	にら しいたけ もやし ねぎ にんにく	キャベツ にんじん こまつな コーン	こめ サラダ油 キムチの素	むぎ マーガリン	E
31 (金)	麦入りご飯 夏野菜のカレー 牛乳 すいか	633 19.4 18	牛乳 とり肉	ベーコン	なす いんげん ピーマン	すいか かぼちゃ にんにく	こめ サラダ油	むぎ	E

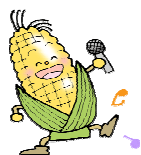
7月のきゅうしょくもくひょう

「上手に後片付けをしよう」

後片づけをキレイにすることも食事のマナーです。

給食を作ってくれた調理員さんに

感謝の気持ちでキレイにあとかたづけをしましょう。



平均食塩分量 2.3 g

・献立は都合により変更することがあります。
今月の豊郷野菜はキャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・こめです。

