



こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 米飯回数16回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ラン チ ル ム	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い ょ う			はいぜん 配膳
				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 (月)		むぎい はん ぎゅうにゅう はっぽうさい トックススープ	603 24.2 13.9	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい たまねぎ にんじん ほ 干しいたけ グリーンピース たけのこ チンゲン菜 ねぎ	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	B
2 (火)		むぎい はん ぎゅうにゅう うめ に 五目きんぴら	663 24 21	ぎゅうにゅう にく 牛乳 さんま さつま揚げ ぶた肉	ほうれん草 にんじん な はな 菜の花 はくさい もやし ごぼう だいこん	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
3 (水)		まいたけご飯 牛乳 さわらのスタミナ焼き さっぱりあえ けんちん汁	635 29.5 17.4	ぎゅうにゅう にく 牛乳 さわら あぶらあげ 海苔 豆腐 かつおぶし 鰹節	グリーンピース こまつな キャベツ にんじん もやし かんぴょう ごぼう ねぎ	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
4 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう しろうさかな てりや はるさめ のっぺい汁 ぶどうゼリー	682 29 17	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおぶし 鰹節	にんじん にら キャベツ だいこん ごぼう ねぎ はるさめ 春雨	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
5 (金)		まーぼーとうら どん ぎゅうにゅう はるさめ はくさい 麻婆豆腐 牛乳 春雨白菜スープ みかん	641 25.1 17.3	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 味噌	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな はくさい みかん	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	E
11 (木)		めのあいごーこんだて キャロットライス 牛乳 キーマカレー アーモンドあえ ブルーベリーヨーグルト	639 21 17.4	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草 キャベツ もやし	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	E
12 (金)		ぎょうざこんだて ぎょうざ飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き もやしのキムチあえ わかめスープ	624 27.8 18.3	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 さわら わかめ	かんぴょう 干しいたけ にら にんじん もやし ねぎ はるさめ 春雨	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
15 (月)		むぎい はん ぎゅうにゅう ぶたにく みそ や おひたし ひじきと切干大根の煮物	655 29.2 18.5	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 みそ味噌 ひじき さつま揚げ とり肉	キャベツ こまつな にんじん もやし きりぼしだいこん 切干大根 グリーンピース	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
16 (火)	6 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう とりにく てりや 切干大根と小松菜のごまあえ 豊郷野菜汁	665 23.6 20.8	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 みそ味噌 とうふ 豆腐 かつおぶし 鰹節	だいこん こまつな にんじん もやし えのき はくさい	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
17 (水)		むぎい はん ぎゅうにゅう こうじつ ナムル まろやか味噌汁 レモンゼリー	648 27.7 17.9	ぎゅうにゅう にく 牛乳 あじ あぶらあげ 味噌 油揚げ 味噌 豆腐 かつおぶし 鰹節	こまつな キャベツ もやし にんじん な はな 菜の花 だいこん にんじん ねぎ	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
18 (木)	2 の 1	はちみつパン 牛乳 トマトオムレツ アーモンドあえ ポークビーンズ	664 28.5 21.2	ぎゅうにゅう にく 牛乳 けいらん 鶏卵 ぶた肉 だいず 大豆	トマト ほうれん草 もやし キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース かぼちゃ	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	C
19 (金)	3 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう みそに いそべ 麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 磯辺あえ さといも ちゅうやうに 里芋の中華煮	628 23.9 17.5	ぎゅうにゅう にく 牛乳 さば のり海苔 ぶた肉	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし だいこん グリーンピース	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
22 (月)		じゅうごやこんだて さんまいくり 山菜栗おこわ 牛乳 ハンバーグ おひたし きのこけんちん汁 お月見ゼリー	652 25.2 19.7	ぎゅうにゅう にく 牛乳 あぶらあげ 油揚げ ぶた肉 とり肉 かつおぶし 鰹節	さんさい にんじん 干しいたけ ひ 菜の花 ごぼう もやし きりぼしだいこん 切干大根	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
23 (火)	4 の 1	こめこ 米粉パン いちごジャム 牛乳 さわらの辛子マヨ焼き ゆで野菜 ポークポトフ	604 29.9 23.3	ぎゅうにゅう にく 牛乳 さわら ボンレスハム	キャベツ にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ だいこん	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	C
24 (水)		むぎい はん ぎゅうにゅう しお や 麦入りご飯 牛乳 ほっけの塩焼き かんぴょうのごま味噌あえ 豚の角煮	629 23.9 20.7	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ほっけ みそ味噌 ぶた肉 たまご とうら うずら卵	な はな かんぴょう もやし 菜の花 にんじん だいこん ごぼう グリーンピース	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
25 (木)	1 の 1	わふうのこスパゲッティ 牛乳 豊郷サラダ スイートポテト	653 25.2 20.9	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 のり海苔 かいぼう 海藻	たまねぎ 干しいたけ しめじ まいたけ にんじん えだまめ きりぼしだいこん 切干大根	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	E
26 (金)	5 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう とりにく や 麦入りご飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き からしあえ ワンタンスープ	657 25.5 20.1	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 ぶた肉	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ ワンタン	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
29 (月)		むぎい はん ぎゅうにゅう けいらん 鶏卵 チンジャオロース カルビスープ	624 22.8 19.9	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 鶏卵	ピーマン パプリカ にんじん もやし たけのこ ねぎ 干しいたけ にら はくさい	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	B
30 (火)	4 の 2	むぎい はん ぎゅうにゅう こうしん や 麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き ごまあえ すいとん	667 29.2 18.1	ぎゅうにゅう にく 牛乳 さば かつおぶし 鰹節	キャベツ さやいんげん もやし にんじん コーン こまつな ねぎ だいこん	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	A
31 (水)		パン ジャム 牛乳 かぼちゃシチュー カラフルごまサラダ かぼちゃプリン	641 24.5 21.3	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 とうら 豆腐	にんじん かぼちゃ マッシュルーム しめじ たまねぎ ブロッコリー コーン パプリカ かんぴょう	にめ ぎ ぎ 米 麦 あぶら なたく 油 粉 さとう 片栗粉	D

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。