



5がつ こんだてよいひょう



宇都宮市立海道小学校
給食回数21回 米飯回数16回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラン チル ム	こ ん だ て め い	キロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			はいぜん 配膳 パターン	
				ちくく 血や肉になる	からだを 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる		
1 (火)	ラン チル ム は お や す み で す。	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 春雨中華スープ アセロラゼリー	630 21.6 16.6	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	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 にんじん	こめ 麦 あがら 春雨 油 ごま油 かたくり 片栗粉 ゼリー	B	
2 (水)		大豆わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 味噌汁	649 26.7 20.6	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 かつおぶし 鰹節	わかめ 大豆 味噌 なまあ 生揚げ	ねぎ はくさい にんじん たけのこ ほ 干しいたけ にら たまねぎ かんぴょう	こめ 麦 あがら 春雨 油 さとう 砂糖	B
7 (月)		こどものひこんだて 五目おこわ 牛乳 にらまんじゅう おひたし すまし汁 柏餅	630 24.5 15	ぎゅうにゅう 牛乳 かつおぶし 鰹節	とり肉 とうふ 豆腐	たけのこ ほ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース こまつな キャベツ もやし	こめ 麦 あがら 春雨 油 こんにやく さとう 砂糖 かしわもち 柏餅	A
8 (火)		チーズパン 牛乳 ゆで野菜 チキンピーンズ 日向夏ゼリー	619 25.5 19.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	チーズ 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ ほうれん草	パン ゼリー じゃがいも 油	C
9 (水)		麦入りご飯 牛乳 豚しゃぶ 土佐煮	628 30.1 18.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 かつおぶし 鰹節	ぶた肉 かつおぶし 鰹節	キャベツ もやし にんじん たけのこ さやいんげん	こめ 麦 あがら 春雨 油 こんにやく さとう 砂糖	A
10 (木)		トマトチキンカレー 牛乳 カラフルサラダ レモンゼリー	663 19.1 16.7	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	とり肉	トマト たまねぎ にんじん ほうれん草 かんぴょう もやし パプリカ	こめ 麦 あがら 春雨 油 じゃがいも ゼリー	E
11 (金)		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 あがら 油揚げ 味噌	さわら かつおぶし 鰹節 豆腐	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ 麦 あがら 春雨 油 ごま油 こんにやく	A
14 (月)		五穀ご飯 牛乳 豚肉の生妻焼き からしあえ 味噌汁	617 29.8 16	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とうふ 豆腐 かつおぶし 鰹節	ぶた肉 わかめ 味噌	たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん	こめ 麦 あがら 春雨 油 ごま ごま油 こんにやく	A
15 (火)		麻婆豆腐丼 牛乳 白菜スープ みかん	636 25 17.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 味噌	ぶた肉 とうふ 豆腐	たけのこ たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな はくさい みかん	こめ 麦 あがら 春雨 油 ごま油 ざらめ かたくり 片栗粉	E
16 (水)		麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き ナムル ひじきの炒り煮	638 28.1 19.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	さば ひじき	こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう グリーンピース れんこん	こめ 麦 あがら 春雨 油 さとう 砂糖 ごま油 こんにやく	A
17 (木)		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 わかめスープ	638 19.2 19.3	ぎゅうにゅう 牛乳 味噌	とり肉 わかめ	だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ	こめ 麦 あがら 春雨 油 さとう 砂糖 ごま	A
18 (金)		ロールパン 牛乳 チキンドリア ごまサラダ ワンタンスープ りんごゼリー	648 22.5 26.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 マーガリン チーズ とり肉	ぶた肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ にんじん もやし こまつな パプリカ	パン さとう 砂糖 ワンタン ごま ゼリー	C
21 (月)		ガーリックライス 牛乳 鶏肉の香味焼き グリーンサラダ キャベツスープ	628 20.9 21.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	とり肉	にんにく 菜の花 キャベツ ほうれん草 かに たまねぎ パプリカ	こめ 麦 あがら 春雨 油 さとう 砂糖	C
22 (火)		麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 海藻サラダ 肉じゃが	663 25.1 18.6	ぎゅうにゅう 牛乳 かいも 海藻 ぶた肉	さば ぶた肉	キャベツ もやし えだまめ にんじん コーン たまねぎ グリーンピース	こめ 麦 あがら 春雨 油 じゃがいも さとう 砂糖 しらたき	A
23 (水)		ココア揚げパン 牛乳 ポテトのチーズ煮 カレースープ	610 22.3 23.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	チーズ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ こまつな	パン さとう 砂糖 グラニュー糖 マーガリン じゃがいも	C
24 (木)		麦入りご飯 牛乳 あじの磯風味焼き おひたし 切干大根の煮つけ	617 27.8 16.4	ぎゅうにゅう 牛乳 さつま揚げ	あじ あがら 油揚げ	こまつな もやし 菜の花 キャベツ にんじん だいこん	こめ 麦 あがら 春雨 油 ごま さとう 砂糖	A
25 (金)		とちぎ飯 牛乳 おろしハンバーグ さっぱりあえ すまし汁	611 26.8 18.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 大豆 海苔 かつおぶし 鰹節	ぶた肉 大豆 海苔 豆腐	かんぴょう にら だいこん ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	こめ 麦 あがら 春雨 油 こんにやく さとう 砂糖	A
28 (月)		ナポリタンスパゲッティ 牛乳 アーモンドあえ 洋梨ゼリー	610 25 16.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ほうれん草	めん 麺 あがら 油 アーモンド さとう 砂糖 ゼリー	E
29 (火)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の甘辛焼き おひたし きんぴら	642 21.5 20.4	ぎゅうにゅう 牛乳 さつま揚げ	とり肉	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ほ 干しいたけ	こめ 麦 あがら 春雨 油 こんにやく さとう 砂糖 かたくり 片栗粉	A
30 (水)		米粉パン ジャム 牛乳 鶏肉のカチャートラ ミネストローネスープ	604 33.5 19.7	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆	とり肉	たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム エリンギ	米粉パン ジャム あがら 油 さとう 砂糖	E
31 (木)		麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 磯辺あえ けんちん汁	586 23.2 15.8	ぎゅうにゅう 牛乳 けいらん 鶏卵 海苔 かつおぶし 鰹節	けいらん 鶏卵 海苔 豆腐	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ごぼう こまつな だいこん	こめ 麦 あがら 春雨 油 こんにやく さとう 砂糖 さといも	A

こんだては都立によって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。

