



こんだてよていひょう

R6. 11 宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 (米飯回数13回 米粉パン回数1回 宇都宮市産小麦パン回数3回 麺回数1回)

日付	こ ん だ て め い	学校園 とういつ こんだて	1人分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う					
	しゅうかく いわい こんだて (かいどう水田 お米) ①			血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる			
1 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉と大ずのみそいため	☆	687 26.7 23.6 2.4	牛乳 大ず とうふ	とり肉 みそ	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく	でん粉 さとう さといも
4 (月)	振替休日 ふりかえきゅうじつ								
5 (火)	ピザトースト 牛乳 やさいスープ ブラマンジェ		645 26.2 21.9 3.0	チーズ ベーコン	牛乳	たまねぎ にんじん もやし	ピーマン キャベツ こまつな	ショクパン さとう	コーンスターチ
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 さわらのみそやき はくさいキムチ 大こんの中に	☆	601 25.5 16.1 1.8	牛乳 ぶた肉	さわら	はくさい にんにく にんじん	しょうが だいこん	こめ ごま油 こんにゃく さとう	むぎ さといも サラダ油
7 (木)	とよさと なかよしメニュー② 麦入りごはん とんかつ ポイルキャベツ 牛乳 とよさとやさいときのこ汁	☆	607 21.0 17.0 1.9	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	キャベツ きゅうり はくさい えのきだけ	にんじん だいこん ねぎ まいたけ	こめ サラダ油 さといも	むぎ こんにゃく サラダ油
8 (金)	あきのかおりのミートソーススパゲッティー 牛乳 ゆでやさい		601 24.6 17.2 2.2	とり肉 粉チーズ	ぶた肉 牛乳	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう マーガリン スパゲッティー	サラダ油 小麦粉
9 (土)	 う ん ど う か い 								
11 (月)	振替休日 ふりかえきゅうじつ								
12 (火)	米粉パン とちおとめゼリーヨーグルト 牛乳 ゆでやさい チリコンカン	☆	639 28.0 24.8 2.1	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ グリーンピース パイナップル こまつな	にんじん トマト キャベツ	米粉パン さとう	サラダ油
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 スタミナやき からしあえ なまあげのみそ汁	☆	620 23.6 16.6 2.3	牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう
14 (木)	ぎょうざめし 牛乳 あつやきたまご とよさとやさいのみそけんちん汁	☆	580 23.1 17.1 3.0	ぶた肉 たまご みそ	牛乳 とうふ	しょうが しいたけ だいこん ごぼう	かんぴょう にら にんじん ねぎ	こめ こんにゃく	サラダ油 さといも
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 たまごとわかめのスープ ぶた肉とやさいのみそいため ヨーグルト	☆	619 22.2 17.2 2.0	牛乳 わかめ ヨーグルト	ぶた肉 たまご	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ たまねぎ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
18 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のみそチーズやき からしあえ いものこ汁 おはなし きゅうしょく①「にくのくに」「でんせつの あんまん」	☆	624 22.2 19.5 2.0	牛乳 みそ とうふ	とり肉 チーズ	パセリ にんじん はくさい	こまつな もやし ねぎ	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 ゆでやさい すきやきふうじ あんまん みやっこランチ (あき)		692 24.6 18.0 1.3	牛乳 牛肉	とうふ ぶた肉	にんじん さやいんげん しょうが もやし	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう しらたき	むぎ サラダ油 あんまん
20 (水)	ごはん 牛乳 モロのからあげ きりぼし大こんのぼんずあえ せんだうなべ	☆	638 27.8 18.4 1.9	牛乳 のり とうふ みそ	モロ さけ 油あげ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ だいこん	ほうれんそう はくさい ごぼう しいたけ	こめ サラダ油 さとう さといも	小麦粉 ごま ごま油
21 (木)	ハッシュドチキン 牛乳 ゆでやさい		640 20.7 19.9 2.3	牛乳	とり肉	たまねぎ パセリ もやし	しめじ キャベツ にんじん	こめ マーガリン	むぎ 小麦粉
22 (金)	あおのりあげパン はるさめサラダ 牛乳 スタミナトマトスープ トマト きゅうしょく		616 20.5 23.4 2.9	あおのり ぶた肉	牛乳 たまご	にんじん キャベツ ほうれんそう ニンニク	にら トマト ねぎ	コッペパン サラダ油 ごま油	さとう はるさめ
25 (月)	トマトカレーライス 牛乳 ゆでやさい おはなし きゅうしょく②「アーヤとまじょ」「てんくうのしろ ラピュタ」	☆	665 20.5 20.2 2.6	牛乳 粉チーズ	ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく ほうれんそう	にんじん キャベツ しょうが	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
26 (火)	コッペパン ブルーベリージャム シェパーズパイ 牛乳 ブロッコリーのサラダ 肉だんごスープ		601 23.3 16.6 2.5	牛乳 粉チーズ	ぶた肉 とり肉	にんじん にんにく トマト こまつな	たまねぎ しょうが はくさい ブロッコリー	コッペパン 小麦粉 マーガリン ブルーベリージャム	じゃがいも サラダ油
27 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ いそべあえ 大こんのみそ汁	☆	609 25.9 18.2 1.8	牛乳 のり みそ	とり肉 油あげ	しょうが キャベツ だいこん	こまつな にんじん ねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
28 (木)	牛乳 おべんとうの日	☆	138 6.8 7.8 0.2	牛乳					
29 (金)	麦入りごはん 牛乳 しろみ魚のチリソースがけ ナムル かぶ入りやさいスープ	☆	602 23.7 16.7 2.2	牛乳 ベーコン	たら	にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 さとう

11月のきゅうしょくもくひょう

自分の食べられる量を
分かるようにしよう

です。

食べられる量はひとによってちがいます。じぶんで食べられる量をしり、のこさず食べられるようにしましょう。

11月28日(木)におべんとうのひがあります。じぶんの食べられる量をかんがえて、ちいさのしょうさいをつかい、つく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11月平均栄養素

エネルギー628kcal たんぱく質 23.9g

脂質19.1g

塩分2.2g

*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・はくさい・さといも・こまつな・ネギ・かぶ・ほうれんそう・だいこんです。



10月放射性物質 検査の結果

・10月17日(木)

「にら」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満