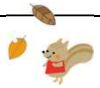
11月 こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数19回　米飯回数14回　米粉パン0回　県産小麦パン0回

日付	ランチルーム	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 血や肉になる	体の調子をととのえる	熱や力になる
2(月)		麦入りご飯　牛乳　さわらの朝鮮焼き　からしあえ 豆乳味噌汁	649 29	牛乳　さわら　みそ かつおぶし　豆乳　油揚げ	ほうれん草　キャベツ　にんじん だいこん　ごぼう	米　麦 ごま油　ごま　春雨 じゃがいも　こんにゃく
4(水)		パン　牛乳　いちご&マーガリンジャム　鮭のマヨカレー ゆで野菜　ラタトゥイユ	637 29.4	牛乳　とり肉	にんじん　もやし　キャベツ こまつな　だいこん　コーン ごぼう　ピーマン	パン　いちごジャム オリーブオイル
5(木)		麦入りご飯　牛乳　さばの香辛焼き キムチあえ　ひじきの炒り煮 	666 31.6	牛乳　さば　ひじき だいず　さつま揚げ　油揚げ	もやし　にら　にんじん	米　麦 こんにゃく　油　砂糖
6(金)		麦入りご飯　牛乳　春巻き　ナムル　五目きんぴら	668 19.3	牛乳　大豆　春巻 ぶた肉　さつま揚げ	ほうれん草　もやし　にんじん ごぼう	米　麦 ごま油　ざらめ　こんにゃく
9(月)		レモンシュガートースト　牛乳　オムレツ　バンサンスウ カレースープ	624 26.3	牛乳　オムレツ　ハム	キャベツ　にんじん　もやし にら　たまねぎ	パン　マーガリン 春雨　砂糖　ごま油 マカロニ　じゃがいも
10(火)	1の1	麦入りご飯　牛乳　たらの漬込み焼き　煮浸し さといもの中華煮	690 25.1	牛乳　たら　油揚げ ぶた肉	こまつな　にんじん　切干大根 キャベツ　しいたけ	米　麦 里芋　こんにゃく ごま油　砂糖
11(水)		麦入りご飯　牛乳　鶏肉のみそピーナツ焼き　おひたし けんちん汁	622 30.9	牛乳　とり肉　みそ かつおぶし　豆腐	ほうれん草　にんじん　もやし キャベツ　ごぼう　こまつな だいこん	米　麦 砂糖　油　こんにゃく 里芋　ピーナツ
12(木)		秋野菜カレー　牛乳　海草サラダ　レモンゼリー	620 18.6	牛乳　とり肉　チーズ 海草	なす　たまねぎ　キャベツ もやし　にんじん　コーン しめじ　エリンギ	米　麦 さつまいも　油　ゼリー
13(金)	とよさとしゅうかくいわいメニュー	鶏のから揚げねぎソースかけ　豊郷汁　さつまいもおこわ　牛乳　にっこり	689 22.4	牛乳　とり肉　豆腐 かつおぶし　みそ	ねぎ　にんじん　だいこん はくさい　えのき　にっこり	米　モチ米 さつまいも　油　砂糖 ごま　でん粉
16(月)		麦入りご飯　牛乳　野菜のうま煮　ごま酢あえ　さけぱっぱ	612 24	牛乳　豆腐　大豆 ぶた肉	なめこ　ほうれん草　にんじん ねぎ　かんぴょう　キャベツ	米　麦 でん粉　砂糖　ごま
17(火)	5の1	ビビンバ丼　牛乳　わかめスープ　みかん	646 23.9	牛乳　ぶた肉　わかめ	にんじん　ほうれん草　もやし ねぎ　みかん	米　麦 ごま油　ごま　砂糖 春雨
18(水)	2の1	カレーミートソーススパゲッティ　牛乳　海草サラダ 手作りフルーツゼリー	636 28.1	牛乳　とり肉　ぶた肉 チーズ　海草	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリーンピース　キャベツ　もやし コーン　フルーツ	麺　油 砂糖　ゼリー
19(木)		麦入りご飯　牛乳　モロフライ　磯辺和え　味噌汁	614 28.1	牛乳　モロ　鶏卵 豆腐　わかめ　みそ かつおぶし	ほうれん草　にんじん　もやし キャベツ　たまねぎ	米　麦 小麦粉　パン粉 油
20(金)	6の1	ピザトースト　牛乳　野菜スープ　フルーツヨーグルト	584 26.9	牛乳　サラミ　チーズ とり肉　ヨーグルト	たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム にんじん　キャベツ　もやし こまつな	パン　砂糖
24(火)	3の1	とよさとなかよしメニュー つけ　かんぴょうの卵とじ　大豆ご飯　牛乳　生揚げと野菜の煮	612 24.3	牛乳　大豆　生揚げ 鶏卵　みそ	だいこん　にんじん　キャベツ たまねぎ　しいたけ　こまつな かんぴょう	米　麦 油　砂糖　でん粉
25(水)	2の2	麦入りご飯　牛乳　さわらのみそ焼き　おひたし けんちょう	666 29.3	牛乳　さわら　みそ かつおぶし　油揚げ　豆腐	にら　キャベツ　にんじん もやし　だいこん　ごぼう グリーンピース	米　麦 里芋　こんにゃく 油　砂糖
26(木)	4の1	ガーリックライス　牛乳　ハンバーグ 豊郷野菜のクリームシチュー 	695 25.4	牛乳　ハンバーグ　大豆	にんにく　だいこん　はくさい たまねぎ　にんじん	米　麦 じゃがいも　マーガリン 小麦粉
27(金)	1の2	黒パン　牛乳　たらのにんにく焼き　ゆで野菜 チリコンカン	639 33.5	牛乳　たら　大豆 ぶた肉	キャベツ　切干大根　もやし にんじん　コーン　たまねぎ ごぼう	パン　黒砂糖 油
30(月)		おにぎりの日 もやしとにらのごまあえ　味噌汁　牛乳　鶏肉の香味焼き	317 24.3	牛乳　とり肉　わかめ みそ　かつおぶし	もやし　にら　にんじん たまねぎ　こまつな	米　麦 ごま　砂糖　じゃがいも

献立は都合により、変更する場合があります。

　　は、豊郷地区で生産された食材です。