



がつ こんだてよていひよう

宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 米飯回数15回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ラン チル ーム	こ ん だ て め い	加 ー (kcal) タバタ(g)	お も な ざ い り ょ う					
				ち ー く 血や肉になる	か ら だ ち う し 体 の 調 子 を と の え る	ね つ ち か ら 熟 や 力 に な る			
1 (月)		パン 牛乳 りんごジャム 白身魚のムニエル 野菜カレーソテー チキンポトフ	618 30.9	牛乳 とり肉 バナ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン さやいんげん	パン 小麦粉 ジャガイモ	ジャム あがら 油		
2 (火)		麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう ゆで野菜 大根のそぼろ煮	644 24.2	牛乳 とり肉 うずらの卵	キャベツ こまつな コーン にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	米 麦 あがら 油 にらまんじゅう ごらめ でん粉	麦 あがら 油 ごらめ でん粉		
3 (水)		せつぶんのひこんだて 麦入りご飯 牛乳 豚肉の三味焼き 磯辺和え 味噌汁 まんてん登	618 30	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 味噌 わかめ 味噌 まんてん豆	ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ	米 麦 あがら 油 ごま こんにやく	麦 あがら 油 ごま こんにやく		
4 (木)		赤飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き もやしとにらのごまあえ しもつかれ	656 31.9	牛乳 け 大豆 揚げ ささげ さわら	だいこん にんじん もやし にら	米 麦 あがら 油 ごま ごま油	もち米 砂糖 ごま油		
5 (金)	1 の 2	麦入りご飯 牛乳 八宝菜 トックスープ	601 24.2	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらの卵	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリーンピース ねぎ	米 麦 あがら 油 でん粉 トック	麦 あがら 油 でん粉		
8 (月)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉のしょうが焼き ナムル 切干大根煮	627 29	牛乳 とり肉 みそ 揚げ あがら 揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん きりぼしだいこん 切干大根	米 麦 あがら 油 しらたき	麦 あがら 油 しらたき		
9 (火)	1 の 1	ミルクトースト 牛乳 チリコンカン カラフルごまサラダ 桃の杏仁ゼリー	606 26.9	牛乳 れん 大豆 揚げ ぶた肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト さやいんげん コーン かんぴょう	パン ごま 杏仁ゼリー	ジャガイモ 杏仁ゼリー		
10 (水)		麻婆豆腐丼 牛乳 中華風わかめスープ アセロラゼリー	620 19.7	牛乳 ぶた肉 とうもろ 味噌	ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	米 麦 あがら 油 ごま はるなめ 春雨	麦 あがら 油 でん粉 ゼリー		
12 (金)		さけと枝豆ご飯 牛乳 豚キムチ炒め わんたんスープ	619 25	牛乳 ぶた肉 とり肉 け さけ	えだまめ 枝豆 にら キャベツ にんじん しいたけ もやし こまつな ねぎ	米 麦 あがら 油 ワンタン	麦 あがら 油		
15 (月)	6 の 1	バレンタインこんだて パン メーブル風シロップ&マーガリン 牛乳 ポテトのチーズ煮 カレースープ チョコムース	698 24.3	牛乳 チーズ とり肉	かぶ にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	パン ジャガイモ マカロニ あがら 油 ムース	ジャム マカロニ あがら 油 ムース		
16 (火)	5 の 1	サンジの焼き飯 牛乳 白身魚のピリ辛焼き おひたし 大根スープ	644 33.1	牛乳 とり肉 けいらん 卵 えび たら	キャベツ にんじん ねぎ こまつな コーン もやし だいこん	米 麦 あがら 油 ごま	麦 あがら 油 ごま		
17 (水)	4 の 1	いちご米粉パン 牛乳 野菜みそラーメン ゆで野菜 オレンジ	595 25.8	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 鰹節 鰹節	もやし にんじん キャベツ コーン しいたけ ねぎ オレンジ こまつな	米 麦 あがら 油 パン めん 麵 バター	麦 あがら 油 パン めん 麵 バター		
18 (木)		麦入りご飯 牛乳 あじの和風マリネ ごまあえ 味噌汁	675 29.2	牛乳 あじ あがら 揚げ 味噌 味噌 かつおぶし 鰹節	たまねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	米 麦 あがら 油 でん粉 砂糖 ごま	麦 あがら 油 でん粉 砂糖 ごま		
19 (金)	3 の 1	麦入りご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮つけ かんぴょうの卵とじ	621 25	牛乳 なま 揚げ 揚げ 大豆 揚げ 卵 味噌 味噌 味噌	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ こまつな かんぴょう しいたけ	米 麦 あがら 油 ごま でん粉	麦 あがら 油 ごま でん粉		
22 (月)		そうりつねんぴこんだて 根菜のすまし汁 シャーベット	685 26.2	牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節 ささげ	だいこん こまつな キャベツ もやし にんじん	モチ米 あがら 油 はぐき 薄力粉 小麦	ごま塩 砂糖 小麦		
23 (火)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き ゆで野菜 五目きんぴら	685 24.1	牛乳 さば ぶた肉	ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん	米 麦 あがら 油 ごま こんにやく	麦 あがら 油 ごま こんにやく		
24 (水)	2 の 2	パン いちごミックスジャム 牛乳 焼きビーフン 豆腐の中華スープ オレンジゼリー	580 19.9	牛乳 ぶた肉 けいらん 豆腐 豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ビーマン ねぎ	パン ビーフン でん粉 ゼリー	ジャム あがら 油 ごま油		
25 (木)		ひじきキムチチャーハン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き からしあえ にら玉汁	671 30.4	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき けいらん 豆腐 豆腐	ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ もやし にら キムチ	米 麦 あがら 油 ごま	麦 あがら 油 ごま		
26 (金)	2 の 1	麦入りご飯 牛乳 さばのカレー焼き ナムル なめこの味噌汁 さけばっば	651 32.5	牛乳 さば 大豆 味噌 味噌 味噌 さけばっば	こまつな キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ	米 麦 あがら 油 ごま	麦 あがら 油 ごま		
29 (月)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 大豆もやしのキムチあえ すいとん	678 33.5	牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節	こまつな だいこん にんじん もやし にら	米 麦 あがら 油 小麦粉 砂糖	麦 あがら 油 小麦粉 砂糖		

こんだて つう
献立は都合により、変更する場合があります。

とよさと ちく せいさん しくさい
は、豊郷地区で生産された食材です。