



こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数14回 米粉パン2回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラン チルーム	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			はいぜん 配膳		
				ちくちく 血や肉になる	からだちゅう 体の調子をととのえる	ねつちから 熱や力になる			
3 (月)		せつぶんのひこんだて 麦入りの飯 牛乳 いわしのかば焼き さっぱりあえ けんちん汁 福豆	697 29.2 22.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 ふくまめ 福豆	いわし かつおぶし 鰹節 のり 海苔	こまつな だいこん 菜の花 もやし かんぴょう ごぼう だいこん	こめ あから 油 さといも 里芋 こんにやく	むぎ 麦 ごま	A
4 (火)		麦入りの飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き おひたし しもつかれ いちごムース	647 31.8 18	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 しょうが 生姜 油揚げ	とりにく 鶏肉 だいず 大豆	こまつな だいこん 菜の花 もやし だいこん	こめ あから 油 ムース	むぎ 麦 ごま	A
5 (水)		麦入りの飯 牛乳 さばの香辛焼き 小松菜の煮びたし 里芋の中華煮	667 28.5 20.5	ぎゅうにゅう 牛乳 さば さば 油揚げ	さば 豚肉	こまつな だいこん 菜の花 もやし 早いだけ グリーンピース	こめ あから 油 さといも 里芋 こんにやく	むぎ 麦 砂糖	A
6 (木)	3 の 1	ぶどうパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 ワンタンスープ	602 29.5 16.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉	メルルーサ とりにく 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム 菜の花 もやし コーン キャベツ	パン マヨネーズ あから 油 ワンタン	むぎ 麦 ごま	C
7 (金)		麦入りの飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パンサンスウ 豊郷ごろごろ野菜汁	692 23.4 22.4	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	とりにく 鶏肉 かつおぶし 鰹節	キャベツ だいこん 菜の花 もやし コーン ねぎ ニンニク	こめ あから 油 ごま 油	むぎ 麦 はるさめ 春雨 じゃがいも	A
10 (月)	5 の 1	五穀ご飯 牛乳 いかのチリソースがけ ゆで野菜 大根スープ	628 25.3 17.1	ぎゅうにゅう 牛乳 いか とりにく 鶏肉	とりにく 鶏肉	キャベツ だいこん 菜の花 もやし こまつな だいこん セロリ たまねぎ	こめ あから 油 かたくりこ 片栗粉 ごま 油	むぎ 麦 ごま 砂糖	A
12 (水)		麦入りの飯 牛乳 赤魚一夜干し ごまあえ まろやか味噌汁	671 28.5 13.6	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 赤魚 油揚げ みそ 味噌	あじ かつおぶし 鰹節 とうふ 豆腐	ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ あから 油 ごま 砂糖 こんにやく	むぎ 麦 砂糖	A
13 (木)	5 の 2	米粉パン ジャム 牛乳 ねぎまんじゅう ナムル 野菜みそラーメン	632 27.4 21.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 ねぎまんじゅう なると	ふたにく 豚肉	もやし だいこん 菜の花 もやし キャベツ ねぎ ほうれん草 菜の花 もやし	こめ あから 油 米粉パン ジャム めん 麺	むぎ 麦	F
14 (金)		ポークカレー 牛乳 大根サラダ みかん	641 18.7 16.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉	ふたにく 豚肉	たまねぎ だいこん 菜の花 ほうれん草 菜の花 みかん	こめ あから 油	むぎ 麦	E
17 (月)		麦入りの飯 牛乳 あじの磯風味焼き 春雨サラダ 五目きんぴら	661 29.1 18.2	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ さつま揚げ ふたにく 豚肉	あじ かつおぶし 鰹節	菜の花 だいこん 菜の花 もやし ごぼう れんこん だいこん	こめ あから 油 ごま こんにやく	むぎ 麦 ごま 砂糖	A
18 (火)	1 の 1	セルフ照焼きチキンバーガー 牛乳 レタス カレースープ	671 29 29.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉	とりにく 鶏肉	レタス たまねぎ こまつな	パン じゃがいも あから 油	むぎ 麦 砂糖	C
19 (水)		わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め わかめときのこのスープ ミニフィッシュ	609 23.9 19.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 なまめ 生揚げ みそ 味噌 わかめ ミニフィッシュ	ふたにく 豚肉 なまめ 生揚げ	はくさい ねぎ だいこん 菜の花 もやし キャベツ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし キャベツ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし	こめ あから 油 ごま 油	むぎ 麦 あから 油 ごま 油	B
20 (木)	2 の 1	麦入りの飯 牛乳 鶏肉の香辛焼き おひたし 切り干し大根の煮つけ	657 21.9 21.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あから 油揚げ	とりにく 鶏肉 あから 油揚げ	こまつな もやし 菜の花 キャベツ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし キャベツ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし	こめ あから 油 ごま 砂糖	むぎ 麦 あから 油 ごま 砂糖	A
21 (金)	6 の 1	そうりつきねんびこんだて 赤飯 牛乳 さばのねぎ味噌焼き 磯辺あえ 根菜すまし汁 豆乳アイス	699 29.1 18.9	ぎゅうにゅう 牛乳 さば さば 油揚げ とうふ 豆腐	さば かつおぶし 鰹節 とうふ 豆腐	ねぎ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし キャベツ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし キャベツ ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし	こめ あから 油 ごま 砂糖 こんにやく	むぎ 麦 ごま 砂糖	A
25 (火)	4 の 1	米粉パン ジャム 牛乳 野菜いっぱい肉団子 ゆで野菜 すいとん	584 27.9 21.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉	とりにく 鶏肉 かつおぶし 鰹節	キャベツ こまつな もやし コーン ほうれん草 だいこん 菜の花 もやし	こめ あから 油 米粉パン ジャム めん 麺	むぎ 麦	C
26 (水)		麦入りの飯 牛乳 酢豚 キムチスープ ふりかけ	664 22.7 22.8	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 うずら たまご わかめ さけ さけ	とりにく 鶏肉 うずら たまご わかめ	たまねぎ ほうれん草 早いだけ グリーンピース	こめ あから 油 さといも 里芋 こんにやく	むぎ 麦 ごま 砂糖	B
27 (木)		麦入りの飯 牛乳 さわらの照焼き 大豆もやしとにらのキムチあえ 肉じゃが	661 28.9 18.3	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 さくら	とりにく 鶏肉	たまねぎ ほうれん草 早いだけ グリーンピース	こめ あから 油 ごま 砂糖 しらたき	むぎ 麦 ごま 砂糖	A
28 (金)		ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ レモンゼリー	670 20.8 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉	ふたにく 豚肉	たまねぎ ほうれん草 早いだけ グリーンピース	こめ あから 油 ごま 砂糖 しらたき	むぎ 麦 ごま 砂糖	E

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。

☆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 です。