



こんだてよていひょう

R4.6 宇都宮市立海道小学校

給食回数22回 米飯回数16回 米粉パン1回 宇都宮市産小麦パン3回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	1人1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をとどめる		力や熱のもとになる	
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 いわしのうめしょうゆに はるさめとにらのいためもの どさんこ汁	☆	639 26.5 18.2 2.2	牛乳 ぶた肉 みそ	たまご いわし わかめ	にら しいたけ とうもろこし	にんじん もやし ねぎ	こめ はるさめ さとう マーガリン	むぎ サラダ油 じゃがいも
2 (木)	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい セノビーゼリー	☆	685 20.9 18.5 1.8	ぶた肉	牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマトビュレ ブロッコリー	こめ サラダ油 小麦粉 セノビーゼリー	むぎ マーガリン じゃがいも
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ ナムル チンゲンさいと豆腐のスープ	☆	605 24.6 16.2 2.3	牛乳 たまご わかめ	モロ 豆腐	こまつな もやし ちんげんさい	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ ごま油 こま
6 (月)	ぶたバラネギしお丼 牛乳 フォー はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		607 20.5 11.4 1.8	牛乳 ぶた肉	とり肉	ねぎ たまねぎ にら	にんじん もやし ちんげんさい	こめ ごま油 クイックフィオ (米でできた ひらめん)	むぎ ゼリー でん粉
7 (火)	トースト 牛乳 チリコンカン オムレツ カラフルごまサラダ	☆	660 27.3 28.4 3.1	牛乳 とり肉 たまご	大豆 たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり	にんじん キャベツ こまつな	こめ 小麦粉 サラダ油 こま	むぎ マーガリン じゃがいも
8 (水)	さけごはん 大豆と小ざかなのかみかみあげ 牛乳 かんぴょうのごまみそあえ こんさいのもの	☆	650 22.7 21.3 2.6	さけ 大豆 こおり豆腐 みそ	牛乳 にぼし とり肉	にんじん だいこん しょうが かんぴょう	だいこん れんこん こまつな	こめ でん粉 さとう こま	むぎ サラダ油 こんにゃく
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐の中かスープ れいとうみかん	☆	676 25.9 21.9 2.2	牛乳 たまご 豆腐	ぶた肉 わかめ	にんじん もやし みかん	ほうれんそう ねぎ	こめ ごま油 こま	むぎ さとう でん粉
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックススープ	☆	628 23.7 13.3 3.0	牛乳 たまご	とり肉	もやし にんじん ちんげんさい	にら しいたけ ねぎ	こめ にらまんじゅう トック	むぎ
13 (月)	五こくごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁	☆	630 28.0 19.9 1.7	牛乳 のり たまご	ぶた肉 豆腐	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ でん粉	五こく米
14 (火)	いちご米粉パン ワンタンめん 牛乳 ゆでやさい あじさいゼリー		637 24.3 15.9 3.0	牛乳	ぶた肉	にんじん もやし しいたけ とうもろこし	キャベツ こまつな ねぎ	米粉パン ワンタン ゼリー	いちごジャム 中かめん
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぎょうざ かんぴょうのみそ汁 もやしとにらのごまあえ けんみんの日ゼリー		635 19.5 16.2 1.9	牛乳	みそ	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう	こめ ごま ゼリー	むぎ さとう
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきと大豆のもの	☆	666 33.1 20.3 2.2	牛乳 みそ ひじき さつまあげ	とり肉 チーズ こんぶ あぶらあげ	パセリ きゅうり	キャベツ にんじん	こめ こんにゃく さとう	むぎ サラダ油
17 (金)	大豆ミート入り肉みそソーススパゲティー 牛乳 ナムル ごまプリン		688 33.6 21.8 2.4	牛乳 大豆	ぶた肉 みそ	にんじん しいたけ こまつな もやし	たまねぎ だいこん キャベツ	スパゲティー さとう でん粉 ごまプリン	サラダ油 ごま油 こま
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 さつま汁 しろみざかなの三味やき ごまあえ		591 30.5 13.2 1.7	牛乳 とり肉 みそ	しいら 豆腐	ねぎ キャベツ こほう	こまつな にんじん だいこん	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう さといも
21 (火)	はちみつパン あげじゃがいものトマトソース 牛乳 やさいスープ さくらんぼゼリー	☆	682 21.7 20.3 2.5	牛乳	ぶた肉	にんじん パセリ もやし	たまねぎ キャベツ こまつな	はちみつパン じゃがいも ゼリー	サラダ油
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 いかのまつかさやき にんにくじょうゆあえ とん汁	☆	601 29.0 15.2 2.5	牛乳 ぶた肉 みそ	むらさきいか 豆腐	ほうれんそう にんじん こほう	キャベツ だいこん こまつな	こめ さとう さといも サラダ油	むぎ ごま油 こんにゃく
23 (木)	ナン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆでやさい ヨーグルト		610 26.3 21.0 2.7	牛乳 大豆	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ トマト もやし	にんじん キャベツ	ナン マーガリン	
24 (金)	麦入りごはん セルフこうや豆腐 牛乳 さばのみそに いそべあえ	☆	629 27.7 17.2 2.0	ぶた肉 あぶらあげ さば	こおり豆腐 牛乳 のり	にんじん いんげん ごぼう キャベツ	しいたけ グリーンピース こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
27 (月)	麦入りごはん ぶた肉とやさいのみそいため 牛乳 パンサンスウ はちみつレモンゼリー	☆	689 22.9 15.7 1.7	牛乳 みそ	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ もやし	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ ゼリー
28 (火)	きなこあげパン 牛乳 わかめとしめじのスープ じゃがいもソテー ぶどうゼリー or あおうめゼリー		672 21.7 23.9 3.2	ぶどう あおうめ きな粉 わかめ	牛乳 ベーコン	ねぎ たまねぎ ほうれんそう	ほんしめじ とうもろこし	コッペパン マーガリン サラダ油 ごま マーガリン	さとう ゼリー ごま油 じゃがいも
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ きりぼし大こんのナムル なつの肉じゃが	☆	667 22.2 19.0 2.0	牛乳 ぶた肉	シューマイ	だいこん こまつな グリーンピース	にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ しらたき さとう
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のこうしんやき ゆでやさい みそけんちん汁		598 29.7 14.2 3.2	牛乳 わかめ みそ	とり肉 豆腐	キャベツ だいこん こほう	とうもろこし にんじん こまつな	こめ さとう こんにゃく サラダ油	むぎ ごま油 さといも

6月のきゅうしょくもくひょう

『 衛 生 的 な 食 事 を し ょ う 。 』

6がつは、きおん・しつどが、た
かくなり しょくちゅうどくが
はっせい しやすい じきです。
そとから かえったとき、しょく
じの まえは、かならず てを
あらいましょう！



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

海道小月平均栄養素

エネルギー642kcal たんぱく質25.5g 脂質18.3g 塩分2.3g

*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・きゅうり・たまねぎ・キャベツです。



5月放射性物質 検査の結果

・5月23日(月)

「こまつな」

放射性ヨウ素・セシウム