



こんだてよていひょう①

R 5. 11 宇都宮市立海道小学校

給食回20回 米飯回数 15回 米粉パン 1回 宇都宮市産小麦パン2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					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (水)	五こくごはん 牛乳 さんまのみぞれに おひたし 肉入りきんぴら シビエ りょうり こんだて	☆	671 23 22.0 2.2	牛乳 さんま さつまあげ ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ 五こく米 ごま こんにゃく サラダ油 さとう			
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 シビエコロッケ チャーシュー豆ふ たんたんはるさめスープ		696 23.0 23 1.9	牛乳 ぶた肉 なまあげ みそ しか肉	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが えのきだけ はくさい	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう でん粉 はるさめ			
3 (金)	ぶん か 文化の日								
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 さわらのみそやき 白さいキムチ 大こんの中に	☆	611 26 17 1.6	牛乳 さわら みそ ぶた肉	はくさい しょうが にんにく だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごま油 さといも こんにゃく サラダ油			
7 (火)	コッペパン 牛乳 やさいみそラーメン イチゴジャム にらまんじゅう ナムル		700 28 20 3.9	牛乳 ぶた肉 にらまんじゅう	もやし にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ ほうれんそう	コッペパン イチゴジャム サラダ油 中かめん			
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 やきししゃも なし さっぱりあえ とよさとやさいのさといもとん汁	☆	645 28 19 2.3	牛乳 シシャモ のり ぶた肉 みそ なまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい だいこん こまつな ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう さといも サラダ油			
9 (木)	あきやさいカレーライス 牛乳 ゆでやさい ももゼリー		693 21.0 19.0 2.4	とり肉 粉チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 さつまいも じゃがいも ももゼリー			
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉と大豆のみそいため ワインゼリー こうない どくしょしゅうかん {13日(月)~24日(金)}	☆	705 26.0 24 2.3	牛乳 とり肉 大豆 みそ とうふ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう こんにゃく さといも ワインゼリー			
13 (月)	おはなし きゅうしょく① 「にぎやかなおでん」 麦入りごはん 牛乳 アーモンドあえ さばのみそに おでん		678 29 21 2.6	牛乳 さば ちくわ さつまあげ うずらのたまご がんもどき	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん こんぶ	こめ むぎ アーモンド さとう こんにゃく			
	おはなし きゅうしょく② 「あげる」		662 30 22 2.9	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ	じゃがいも でん粉 サラダ油 キャロットパン			
14 (火)	キャロットパン 牛乳 フライドチキン ゆでやさい ポテトスープ		613 32 16 2.2	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ とり肉 とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ ごま油 さといも こんにゃく			
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき 小まつなとじゃこのいためもの さつま汁 おはなし きゅうしょく③ 「せいのり もりびと」(がっこうえんきょうつつ)	☆	642 28 18 2.3	牛乳 とり肉 みそ	たまねぎ りんご オレンジ キャベツ もやし はくさい にんじん えのきだけ しいたけ さんさい	こめ ごま油 さとう でん粉			
16 (木)	おはなし きゅうしょく④ 「ふしぎなかぎばあさん」		639 33 36 2.6	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ トマト たまねぎ にんじん もやし	クロワッサン ストロベリーフレッシュ			
17 (金)	クロワッサン ポークソテー トマト入りサラダ 牛乳 やさいスープ ストロベリーフレッシュ おはなし きゅうしょく⑤ 「ぎょうざのひ」		701 24 23 1.6	牛乳 ぎょうざ とり肉 うずらのたまご	えだまめ にら もやし にんじん キャベツ だいこん しょうが	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 さといも			
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざトリオ ナムル とり肉とさといものにつけ		138 6.8 7.8 0.2	牛乳					
21 (火)	おべんとうの日 牛乳 おはなし きゅうしょく⑥ 「きょうのごはん」	☆	683 24 21 2.6	とり肉 牛乳 かいそう	たまねぎ グリンピース にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ サラダ油 マーガリン お米リング			
22 (水)	セルフオムライス 牛乳 かいそうサラダ オニオンスープ おこめリング		きん ろう かん しゃ 勤労感謝の日						
23 (木)									
24 (金)	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	☆	682 28 24 2.3	牛乳 とり肉 みそ チーズ とうふ	パセリ ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ	こめ むぎ ごま さといも こんにゃく			



こんだてよていひょう②

R 5. 11 宇都宮市立海道小学校

給食回20回 米飯回数 15回 米粉パン 1回 宇都宮市産小麦パン2回

日付	こんだてめい	学校園 とうい つこ んだて	[1食分 - 1kcal] 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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
27 (月)	トマトこんだて おつかれサマー！トマたま丼（トマト料理コンクール優秀賞） 牛乳 ごまあえ 大こんのみそ汁		638 29.3 18.1 3.0	牛乳 たまご わかめ	とり肉 油あげ みそ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう	トマト にんにく にんじん	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう
28 (火)	ビスキュイパン 牛乳 チリコンカン ゆでやさい カップdeヤクルト しゅうかく いわい こんだて ①		634 27.4 27.2 2.0	バター 牛乳 ふた肉	たまご だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん グリーンピース こまつな	米粉パン 小麦粉 サラダ油	さとう アーモンド
29 (水)	ごはん 牛乳 たまごとわかめのスープ ふた肉とやさいのみそいため ベルギーワッフル みやっこランチ（あき）		671 25.7 17.9 2.2	牛乳 わかめ	ふた肉 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 ベルギーワッフル	でん粉 さとう
30 (木)	ごはん 牛乳 モロのからあげ なし きりぼし大こんのぼんずあえ せんだうなべ		653 28.9 17.2 1.9	牛乳 のり とうふ	モロ さけ 油あげ	しょうが ほうれんそう はくさい	だいこん にんじん ねぎ	こめ でん粉 ごま	さといも 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21日(火)に おべんとうの日
があります。じぶんの食べられる
量をかんがえて、ちいきのしょくざ
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
海道小11月平均栄養素
エネルギー664kcal たんぱく質 27.0g

脂質14～21g 塩分2.0g
脂質21.3g 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・なし・ネギ・だいこんです。



10月放射性物質 検査の結果

・10月12日(木)
「じゃがいも」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未滿

こんだて

トマト献立

児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を
育むことを目的として、作付面積が県内1位である
宇都宮市産トマトを使用した給食（トマト
給食）を、令和5年11月から、宇都宮市立
全小・中学校において月1回以上実施します。

11月のメニューは、小・中学生によるトマト
料理コンクール優秀賞の「おつかれサマー！トマ
たま丼」です。海道小学校は、11月27日(月)
に実施予定です。お楽しみに！



「ジビエ」とはフランス語で狩猟で得た天然
の野生鳥獣の食肉を意味する言葉です。日本
では鹿・猪・熊が代表的です。

11月2日(木)の給食では、国産鹿肉入
りの『ジビエコロッケ』がです。鹿肉は高た
んぱく低カロリーかつ他の肉類に比べ鉄分が
豊富であり、肉類には珍しく青魚に多いDHA
が含まれています。

ジビエ料理をコロ
ッケで味わってみて
ください。

