



# こんだてよていひょう

R5.8・9 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	エネルギー(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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8/30 (水)	チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ カルてつげんまい	☆	637 21.9 15.9 1.9	とり肉 牛乳	粉チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし	こめ サラダ油 げん米	むぎ じゃがいも
31 (木)	わかめごはん 牛乳 にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー じゃがいもの味噌汁	☆	633 24.6 16.4 2.7	わかめ たまご まぐろ みそ	牛乳 ぶた肉 油あげ	にがうり たまねぎ	もやし こまつな	こめ にらまんじゅう ごま油	むぎ さとう じゃがいも
9/1 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ アーモンドあえ かんぴょうの味噌汁		638 25.5 19.7 2.4	牛乳 みそ	とり肉	しょうが ねぎ こまつな もやし	にんにく りんご キャベツ かんぴょう	こめ さとう	むぎ アーモンド
4 (月)	セルフかきあげ丼 牛乳 おひたし なすのみそ汁		683 20.1 24.5 2.3	牛乳 ぶた肉 みそ	とうふ 油あげ	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし なす	こめ サラダ油	むぎ さとう
5 (火)	5ねん こうがい がくしゅう 米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆでやさい レーズンクリーム ソフトクリームヨーグルト	☆	647 27.4 27.4 2.3	牛乳 ぶた肉	だいず ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな	米粉パン サラダ油	レーズンクリーム
6 (水)	牛丼 牛乳 ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの		630 24.9 18.9 2.6	牛こま肉 ちりめんじゃこ	牛乳 油あげ	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ごま油
7 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	☆	610 22.8 16.0 2.3	牛乳 さつまあげ	モロ	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
8 (金)	ひやしちゅうか 牛乳 チーズタルト 肉だんごスープ		593 21.3 23.0 4.0	わかめ 牛乳	ローズハム とり肉	もやし とうもろこし にんじん たけのこ	キャベツ きゅうり ねぎ こまつな	中かめん ごま油	さとう チーズタルト
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 きゅうりのキムチあえ さんまのかぼすレモンに ぶた肉とじゃがいものにつけ	☆	672 32.4 21.1 1.6	牛乳 ぶた肉	さんま	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう
12 (火)	チーズパン 牛乳 ゆでやさい ポテトカップグラタン フルーツみつ豆		631 19.8 18.5 2.1	粉チーズ レッドピース	牛乳 かんでん	キャベツ こまつな パナップル	もやし みかん もも	チーズパン ポテトカップグラタン	さとう くろみつ
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 すどり わかめスープ ヨーグルトぶらうムース	☆	680 27.1 21.1 2.2	牛乳 ミートボール	とり肉 わかめ	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 さとう ムース	むぎ サラダ油 ごま
14 (木)	五こくごはん 牛乳 さばのこうしんやき おひたし ひじきと大豆のいりに	☆	621 27.5 18.4 1.9	牛乳 ひじき だいず	さば とり肉 油あげ	にんにく キャベツ にんじん	こまつな もやし	こめ さとう サラダ油	ごこく米 ごま油 こんにゃく
15 (金)	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ れいとうみかん		697 20.8 20.0 2.6	牛乳 わかめ	ぶた肉	たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし	にんじん トマト キャベツ みかん	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ マーガリン こんにゃく
19 (火)	コッペパン リンゴジャム 牛乳 サラダ しろみざかなのマヨネーズやき サマーシチュー とよさと なかよしメニュー①	☆	640 27.9 21.9 2.5	牛乳 粉チーズ	メルルーサ とり肉	たまねぎ きゅうり とうもろこし トマト	マッシュルーム もやし にんじん キャベツ	コッペパン パン粉 じゃがいも	リンゴジャム サラダ油
20 (水)	ざっこく米とえだ豆のごはん 牛乳 スタミナやき とよさとごろごろやさい汁 しおこんぶあえ なし	☆	656 28.5 15.6 2.0	牛乳 こんぶ	ぶた肉 みそ	えだ豆 たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ピーマン しょうが きゅうり	こめ さとう じゃがいも	じゅうろっこく米 サラダ油 マーガリン
21 (木)	ナン キーマカレー ゆでやさい 牛乳 豆乳アイス		650 23.6 23.3 3.1	ぶた肉 牛乳	ヨークアジド	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	にんじん しょうが ほうれんそう	ナン サラダ油	マーガリン 豆乳アイス
22 (金)	セレクト きゅうしよく 麦入りごはん 牛乳 ぎょうざロール or はるまき にらとはるさめのいためもの こまつなと豆腐のスープ	ぎょうざ	643 23.4 20.1 1.8	はるまき とり肉 わかめ	たまご とうふ	にら えのきたけ こまつな	にんじん しょうが たまねぎ	ぎょうざロール or はるまき こめ さとう はるさめ	むぎ サラダ油