



こんだてよていひょう

R 5. 10 宇都宮市立海道小学校

給食回18回 米飯回数13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			
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 からしあえ とり肉のつけこみやき まろやかみそ汁	☆	646 23.0 20.5 2.1	牛乳 油あげ みそ	とり肉 とうふ 豆乳	ねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう		
3 (火)	米粉パン りんごジャム ゆでやさい 牛乳 あじのチーズやき カレースープ	☆	687 29.1 24.2 3.0	牛乳 チーズ ぶた肉	あじ ベーコン	たまねぎ パセリ ブロッコリー	にんじん とうもろこし	米粉パン マカロニ サラダ油	リンゴジャム じゃがいも		
4 (水)	麦入りごはん チンゲンサイととうふのかきたまスープ 牛乳 ブルコギふういためもの まっちゃプリン	☆	714 27.3 23.6 1.8	牛乳 とうふ たまご	ぶた肉 わかめ	ニンニク にら もやし チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しいたけ えのきだけ	こめ ごま ごま油	むぎ さとう まっちゃプリン		
5 (木)	麦入りごはん やきぐりコロッケ おひたし 牛乳 ピーマンのからあげ こまつなのみそ汁		707 22.4 20.7 2.3	牛乳 とうふ みそ	油あげ とり肉	ピーマン ほうれんそう キャベツ	しょうが にんじん こまつな	こめ コロッケ でん粉	むぎ サラダ油 さとう		
6 (金)	キャロットライス 牛乳 キーマカレー ほうれんそうサラダ 目のあいごデーゼリー	☆	637 21.5 17.0 2.3	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん しょうが トマト キャベツ	ニンニク たまねぎ ほうれんそう	こめ 目のあいごデーゼリー	マーガリン		
10 (火) ↓ 11 (水)	がっきかんきゅうぎょう										
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 しろみざかなフライ おひたし さといものちゅうかに	☆	644 22.6 17.2 1.8	牛乳 ぶた肉	ホキ	こまつな もやし ニンニク	はくさい にんじん	こめ サラダ油 ごま こんにゃく	むぎ さとう さといも ごま油		
13 (金)	ポークカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト	☆	711 21.6 19.6 2.4	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ぶた肉 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 こんにゃく	むぎ じゃがいも		
16 (月)	麦入りごはん 牛乳 ちゅうかうピオリ パンサンスウ マーボーどうふ		710 24.7 24.1 1.7	牛乳 とうふ みそ	ちゅうかうピオリ ぶた肉	キャベツ もやし だけのこ しいたけ	にんじん ニンニク たまねぎ にら	こめ サラダ油 さとう でん粉	むぎ はるさめ ごま油		
17 (火)	はちみつパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆでやさい さくらんぼゼリー	☆	666 22.3 21.6 2.2	とり肉 生クリーム 牛乳	とうにゅう 粉チーズ	にんじん もやし キャベツ	かぼちゃ たまねぎ	はちみつパン 小麦粉 サラダ油	さくらんぼゼリー マーガリン		
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のみそづけやき ごますあえ 大こんとこんにゃくいために	☆	671 33.8 21.7 1.9	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	しょうが にんじん とうもろこし きぬさや	かんぴょう キャベツ だいこん	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダ油		
19 (木)	あきのかおりのミートソーススパゲティー 牛乳 ゆでやさい チーズババロアシュークリーム		719 27.8 29.1 2.3	とり肉 粉チーズ	ぶた肉 牛乳	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティー マーガリン 小麦粉 チーズババロアシュークリーム	さとう サラダ油		
20 (金)	牛乳 はっほうさい 中かスープ チーズドック		409 22.7 19.8 2.1	牛乳 いか うすらのたまご	ぶた肉 えび わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ	はくさい にんじん グリーンピース こまつな	チーズドック サラダ油	でん粉 ごま油		
21 (土)	うんどうかい										
23 (月)	振替休日 ふりかえきゅうじつ										
24 (火)	あおのりあげパン 牛乳 ジャーマンポテト スタミナトマトスープ		651 23.6 23.3 2.7	あおのり ロースハム たまご	牛乳 ぶた肉	にんじん とうもろこし トマト ねぎ	たまねぎ ニンニク ほうれんそう キャベツ	コッペパン サラダ油 ごま油	さとう じゃがいも		
25 (水)	五こくごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ よしの汁 ミルメークバナナ	☆	683 25.9 20.9 2.3	牛乳 とり肉	さば	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ ごま さといも ミルメーク	五こく米 さとう でん粉		
26 (木)	麦入りごはん りっちゃんサラダ わなしゼリー 牛乳 わふうきのこソースハンバーグ みそ汁		703 27.5 20.7 2.4	牛乳 かつお 油あげ みそ	ハンバーグ ハム とうふ	だいこん えのきだけ しそ きゅうり	しめじ まいたけ キャベツ トマト	こめ さとう わなしゼリー	むぎ サラダ油		
27 (金)	くりおこわ いかてんぷら さっぱりあえ 牛乳 みそけんちん汁 おつきみデザート	☆	700 22.2 22.0 2.0	牛乳 のり みそ	いか天ぷら とうふ	こまつな だいこん ごぼう	キャベツ にんじん こまつな	こめ おつきみデザート サラダ油 こんにゃく	くり ごましお さとう さといも		
30 (月)	ハッシュドビーフ 牛乳 かんぴょう入りサラダ かぼちゃのムース	☆	713 24.0 24.1 1.8	牛肉 牛乳		たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	マッシュルーム トマト こまつな かんぴょう	こめ マーガリン かぼちゃのムース	むぎ 小麦粉		
31 (火)	ぶどうパン 牛乳 ゆでやさい とり肉のケチャップあえ やさいスープ		706 22.9 28.4 2.3	牛乳 ぶた肉	とり肉	こまつな ブロッコリー にんじん もやし	とうもろこし たまねぎ キャベツ こまつな	ぶどうパン サラダ油 ごま	でん粉 さとう		

10月のきゅうしょくもくひょう

『好き嫌いをしないで食べよう』
です。

きゅうしょくは、えいようバランスをよく かんがえ
られた しょくじ です。きらいなものを のこし、す
きなもののばかり たべていると、えいようバランスが
わるくなります。からだの ちょうしを くずしやすく
なり、げんきで いられなく なります。きらいなもの
でも ひとくちは たべる 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 脂質14~21g 塩分2.0g
海道小10月平均栄養素
エネルギー686kcal たんぱく質 24.9g 脂質22.1g 塩分2.1g

*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・ねぎ・さといもです。



9月放射性物質 検査の結果

・9月4日(月)

「キャベツ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満