



4がつ こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数15回 米飯回数11回 米粉パン0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) 脂肪(g)	お も な ざ い り ょ う			はいげん 配膳 パターン
				ち にく 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	
8 (月)		赤飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 磯辺あえ 紅白すまし汁 桜ゼリー	634 26.3 17.8	ささげ のり 海苔 はんぺん	ほうれん草 菜の花 もやし にんじん キャベツ	こめ ちから モチ米 ゼリー	A
9 (火)		きなこトースト 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネスープ	615 25.2 18.8	ボンレスハ 大豆 きな粉	たまねぎ コーン にんじん オニオン セロリ トマト かぼちゃ	パン さとう じゃがいも マカロニ マーガリン	C
10 (水)		麦入りご飯 牛乳 ぶりの照焼き おひたし けんちん汁	629 28 19.3	ぶり 豆腐 かつおぶし 鰹節	こまつな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	こめ ちから モチ米 ゼリー	A
11 (木)		麦入りご飯 牛乳 豚キムチ炒め 酸辣湯スープ	626 24.4 21.4	ぶた肉 鶏卵 豆腐	にら キャベツ 白菜キムチ にんじん たけのこ ほうししいたけ	こめ ちから モチ米 ゼリー	B
12 (金)		ポークカレー 牛乳 豊郷サラダ お祝いゼリー	620 19.7 14.7	ぶた肉 かいそう 海藻	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな トマト 切干大根 キャベツ えだまめ もやし	こめ ちから モチ米 ゼリー	E
15 (月)		わかめご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ハンサンスウ 若竹汁	602 20.5 18.5	わかめ かつおぶし 鰹節	キャベツ にんじん 菜の花 もやし たけのこ こまつな	こめ ちから モチ米 ゼリー	A
16 (火)	ラン チル ーム は お 休 み で す。	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨スープ オレンジ	626 25 17.2	豆腐 みそ 味噌	たけのこ ほうししいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな ほうししいたけ オレンジ	こめ ちから モチ米 ゼリー	E
17 (水)		塩キャラメル揚げパン 牛乳 春キャベツシチュー ゆで野菜	613 20.8 25.6	とり肉 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん コーン 菜の花 こまつな オニオン セロリ	パン さとう じゃがいも マーガリン ドレッシング	D
18 (木)		麦入りご飯 牛乳 焼き魚 小松菜の煮びたし ひじきの炒り煮	633 31.9 18.5	さけ 油揚げ 高野豆腐 さつま揚げ	こまつな にんじん もやし グリーンピース	こめ ちから モチ米 ゼリー	A
19 (金)		春野菜ミートソーススパゲッティ 牛乳 こんにやくサラダ アセロラゼリー	644 28.3 18.9	ぶた肉 かいそう 海藻	にんじん たまねぎ キャベツ オニオン セロリ トマト もやし コーン	めん ちから 春雨 油	E
22 (月)		麦入りご飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし きんぴら	657 23.2 22.6	さば ぶた肉 味噌	こまつな 菜の花 キャベツ もやし にんじん ごぼう れんこん だいこん ほうししいたけ	こめ ちから モチ米 ゼリー	A
23 (火)		麦入りご飯 牛乳 かみかみ酢豚 わかめスープ オレンジゼリー	670 20.1 17.2	ぶた肉 なまめ 生揚げ わかめ	たまねぎ にんじん れんこん たけのこ ビーマン パプリカ ねぎ	めん ちから 春雨 油	B
24 (水)		麦入りご飯 牛乳 菜の花チャンプルー もずく中華スープ	631 20.7 23.7	ぶた肉 鶏卵 豆腐 もずく	菜の花 にんじん もやし にら たまねぎ ねぎ おくら	こめ ちから モチ米 ゼリー	B
25 (木)		かんぴょうご飯 牛乳 白身魚フライ 海藻サラダ なめこの味噌汁	636 25.5 19.1	あぶら 油揚げ かいそう 海藻 豆腐 みそ 味噌	かんぴょう にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ	こめ ちから モチ米 ゼリー	A
26 (金)		パンズパン 牛乳 ハンバーグ レタス カレースープ	629 26.1 25.7	とり肉 ぶた肉	レタス にんじん たまねぎ こまつな	パン あぶら 油	C

献立は都合により変更になる場合があります。

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、脂肪14～21g です。



4がつ こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校
給食回数11回 米飯回数9回 米粉パン0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) い 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						はいげん 配膳 パターン	
				ち にく 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			
12 (金)		ポークカレー 牛乳 豊郷サラダ お祝いゼリー	620 19.7 14.7	ぎゅうにゅう 牛乳 かいた 海藻	ぶた肉	たまねぎ こまつな キャベツ	にんじん トマト えだまめ もやし	かぼちゃ 切りほだいん 切干大根	こめ 米 ドレッシング ゼリー	E	
15 (月)		わかめご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パンサンスウ 若竹汁	602 20.5 18.5	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉	わかめ かつおぶし 鰹節	キャベツ もやし	にんじん たけのこ こまつな	な 菜の花	こめ 米 はるさめ 春雨 さとう 砂糖	A	
16 (火)		麻婆豆腐丼 牛乳 春雨スープ オレンジ	626 25 17.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	豆腐 みそ 味噌	たけのこ にんじん こまつな	ほ 干しいたけ にら はくさい	たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ 米 あぶら 油 かたぐい 片栗粉 はるさめ 春雨	E	
17 (水)		塩キャラメル揚げパン 牛乳 春キャベツシチュー ゆで野菜	613 20.8 25.6	ぎゅうにゅう 牛乳 豆乳	とり肉	キャベツ コーン オムレツ	たまねぎ な 菜の花 こまつな	にんじん こまつな	パン さとう 砂糖 こむぎ 小麦粉 小麥粉	あぶら 油 じゃがいも マーガリン	D
18 (木)		麦入りご飯 牛乳 焼き魚 小松菜の煮びたし ひじきの炒り煮	633 31.9 18.5	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 油揚げ	しゃけ こうとうふ 高野豆腐	こまつな グリーンピース	にんじん もやし	もやし	こめ 米 こんにやく 砂糖	A	
19 (金)		春野菜ミートソーススパゲッティ 牛乳 こんにやくサラダ アセロラゼリー	644 28.3 18.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	豆腐 かいた 海藻	にんじん たまねぎ オムレツ コーン	キャベツ トマト もやし	な 菜の花	めん 小麦 こんにやく ドレッシング	E	
22 (月)		麦入りご飯 牛乳 さばのみそ煮 おひたし きんぴら	657 23.2 22.6	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ 味噌	さば ぶた肉	こまつな もやし れんこん	な 菜の花 にんじん だいこん	キャベツ ごぼう ほ 干しいたけ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	A	
23 (火)		麦入りご飯 牛乳 かみかみ酢豚 わかめスープ オレンジゼリー	670 20.1 17.2	ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生揚げ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ たけのこ ねぎ	にんじん ピーマン パプリカ	れんこん	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 こま ゼリー	B	
24 (水)		麦入りご飯 牛乳 菜の花チャンプルー もずく中華スープ	631 20.7 23.7	ぎゅうにゅう 牛乳 けいらん 鶏卵	ぶた肉 とうふ 豆腐	な 菜の花 にら おくら	にんじん たまねぎ ねぎ	もやし	こめ 米 あぶら 油	B	
25 (木)		かんぴょうご飯 牛乳 白身魚フライ 海藻サラダ なめこの味噌汁	636 25.5 19.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ とうふ 豆腐 みそ 味噌	あぶら 油揚げ かいた 海藻 鰹節	かんぴょう キャベツ なめこ	にんじん きゅうり ねぎ	ごぼう コーン	こめ 米 あぶら 油 ドレッシング	A	
26 (金)		パンズパン 牛乳 ハンバーグ レタス カレースープ	629 26.1 25.7	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	とり肉	レタス こまつな	にんじん たまねぎ	たまねぎ	パン じゃがいも	C	

献立は都合により変更になる場合があります。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。

