



こんだてよていひょう

R 4. 12 宇都宮市立海道小学校

給食回17回 米飯回数12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	材料・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	
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 ごまあえ あじつけのり ぶた肉と大こんのもの なつとう まっちゃんプリン	☆	700 26.5 20.8 1.7	牛乳 のり	ぶた肉 なつとう	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな	こめ サラダ油 ごま まっちゃんプリン	むぎ さとう さといも
2 (金)	麦入りごはん のっぺい汁 豆乳とココアのデザート 牛乳 モロのわふうマリネ きりぼし大こんあえ	☆	650 27.2 16.9 1.9	牛乳 とり肉	モロ	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう	だいこん にんじん ねぎ	こめ でん粉 さとう こんにゃく ココア	むぎ サラダ油 さといも ココア
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のこうみやき ゆでやさい みそけんちん汁 パナナ	☆	696 25.1 19.5 1.9	牛乳 みそ	とり肉	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん パナナ	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも
6 (火)	フレンチトースト ミートボールとやさいのカレーに 牛乳 コールスローサラダ ピーチフレッシュ やきいも・ながなわ しゅうかい		668 23.9 19.5 2.1	牛乳 ミートボール	たまご	にんじん えだ豆 キャベツ	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	しょくパン マーガリン サラダ油	さとう じゃがいも ピーチゼリー
7 (水)	スパゲティクリームソース 牛乳 かいそうサラダ レモンゼリー		633 26.7 21.6 2.5	いか あさり 豆乳 牛乳	むきえび ベーコン 生クリーム かいそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ こまつな	レモンゼリー サラダ油 スパゲティ	マーガリン 小麦粉
8 (木)	麦入りごはん もやしとにらのごまあえ とん汁 牛乳 いわしのしょうがに 豆乳とおやさいのマフィン しゅうかく いわい こんだて②	☆	698 27.6 20.5 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ	いわし とうふ 豆乳	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ さとう さといも サラダ油	むぎ さとう こんにゃく マフィン
9 (金)	麦入りごはん ぶた肉となまあげのみそいため 牛乳 大がくいも かんぴょう入りすまし汁		712 24.7 22.5 2.3	牛乳 なまあげ とうふ	ぶた肉 みそ	しょうが はくさい だいこん にら	ねぎ にんじん しいたけ にんにく	こめ サラダ油 さつまいも ごま	むぎ さとう
12 (月)	二しょく丼 牛乳 みかん かぶとじゃがいものあられ汁	☆	684 28.4 19.2 2	たまご 牛乳	とり肉 油あげ	グリーンピース かぶ しいたけ こまつな	しょうが にんじん みかん	こめ サラダ油 じゃがいも でん粉	むぎ さとう
13 (火)	コッパン ブルーベリージャム コーヒーゼリー 牛乳 チーズオムレツ ミネストローネ ゆでやさい なかよしメニュー③	☆	695 25.5 22.9 2.5	牛乳 ワインナー	オムレツ だいず	たまねぎ トマト ブロッコリー	にんじん キャベツ	コッパン じゃがいも コーヒーゼリー	ブルーベリージャム マカロニ
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 とよさとのくたくさんみそ汁 マスのネギソースかけ おひたし みかんのジュレ	☆	661 27.7 18 2	牛乳 ぶた肉 みそ	マス とうふ	ねぎ にんにく パセリ はくさい	しょうが りんご ほうれんそう にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 みかんゼリー
15 (木)	ナン ドライカレー ゆでやさい 牛乳 ポテトスープ こくとうムース しゅうかく いわい こんだて③		654 27.5 27.1 2.8	牛乳 ぶた肉	牛肉 ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ こまつな とうもろこし	にんじん パセリ もやし	ナン サラダ油 こくとうムース	小麦粉 じゃがいも
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 ほうれんそうときのこのソテー ハンバーグ さつまいも入りみそ汁		694 24.4 19.8 1.8	牛乳 油あげ	ハンバーグ みそ	たまねぎ ほうれんそう きのこ こまつな	ほうれんそう とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ さつまいも
19 (月)	麦入りごはん ハムカツ からしあえ 牛乳 どさんこ汁 あおのり小さかな	☆	703 26.8 17.8 3.6	牛乳 ぶた肉 みそ のり	ハム わかめ 小魚	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし とうもろこし にんにく	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ はるさめ マーガリン
20 (火)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 ストロベリーフレッシュ ゆでやさい キムチうどん パンプキンアンサンブルエッグ		654 24.4 23.4 2.9	牛乳 オムレツ	ぶた肉	ねぎ にんじん にら こまつな	えのきだけ だいこん キャベツ	米粉パン うどん チョコクリーム ストロベリーゼリー	
21 (水)	麦入りごはん とうふの中かスープ カップdeヤクルト 牛乳 えびシューマイ にらとはるさめのいたためもの とうじの 日 こんだて	☆	693 26.2 19.2 2.1	牛乳 たまご なるこ とうふ	えびシューマイ ぶた肉 わかめ ヨーグルト	にら しいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう ごま油	むぎ サラダ油
22 (木)	セルフてん丼(えび・かぼちゃ) 牛乳 しおこんぶあえ 豆乳入りみそ汁 クリスマスの 日 こんだて	☆	690 21.1 23.6 2.3	牛乳 みそ 大豆	こんぶ 豆乳 えび	かぼちゃ はくさい にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ サラダ油	むぎ こんにゃく
23 (金)	オニオンライス 牛乳 タンドリーチキン ゆでやさい はくさいスープ クリスマスケーキ		637 27.5 22.5 3.7	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ぶた肉	たまねぎ パセリ しょうが キャベツ	にんじん にんにく ほうれんそう こまつな	こめ ごま油	マーガリン クリスマスケーキ

12月のきゅうしょくもくひょう

かわ
「会話をしないで
しず た
静かに食べよう」です。



げんざい コロナ ウイルスが もうい
るっています。コロナ ウイルスに
かんせん しない ために おしゃべりを
しないで しずかに きゅうしょくを たべま
しょう。
また うしろや よこなどを みず、ただし
い しせいで 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12月平均栄養素
エネルギー677kcal たんぱく質 25.9g 脂質20.8g 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・はくさい・さといも・にんじん
ほうれんそう・だいこん・ねぎ・きゃべつです。



11月放射性物質 検査の結果

・11月17日(木)
「きゃべつ」
放射性ヨウ素・セシウム
定量下限値未満