



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数14回 米飯回数11回 米粉パン1回 果産小麦パン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) しつ 脂質(g)	おもなざいりょう			はいぜん 配膳 パターン	
				ちにく 血や肉になる	からだちよ乳 体の調子をととのえる	なつちから 熟や力になる		
1 (月)		中華丼 牛乳 わかめスープ ピーチコンポート	621 23.1 14.7	牛乳 ぶた肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうしいたけ ビーマン たけのこ ねぎ	ごめ 米 あぶら 油 かたくり 片栗粉	むぎ 麦 さとう 砂糖 はるさめ 春雨	E
2 (火)		麦入りご飯 牛乳 春巻き バンサンスウ 麻婆野菜	672 21.2 23.3	牛乳 ぶた肉 みそ 味噌	キャベツ たけのこ にんじん ビーマン たまねぎ こまつな だいげ 大豆もやし	ごめ 米 あぶら 油 ごま 油	むぎ 麦 ごま	A
3 (水)		パン ジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥイユ ポテトスープ レモンゼリー	627 31.1 15.3	牛乳 とり肉 ボンレスハム	ズッキーニ なす パプリカ たまねぎ にんじん コーン こまつな	パン ジャム じやがいも ゼリー		C
4 (木)		麦入りご飯 牛乳 あじのカレー漬け こんにやくサラダ なすの味噌汁 冷凍みかん	671 27.6 18.8	牛乳 あじ みそ 味噌	キャベツ コーン にんじん もやし なす たまねぎ な はな 菜の花 みかん	ごめ 米 ごめ 米粉 あぶら 油	むぎ 麦 マーガリン こんにやく	A
5 (金)		たなばたのひこんだて 七タ汁 七タゼリー	642 22.6 14.9	牛乳 油揚げ とり肉 鶏卵 かつおぶし 鰹節	たけのこ にんじん かんびょう ごぼう グリーンピース こまつな ねぎ	ごめ 米 ごめ 米粉 さとう 砂糖 そうめん	むぎ 麦 こんにやく ゼリー	E
8 (月)	ラン チル ーム は お や す み で す。	米粉パン ジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き アーモンドあえ ミネストローネスープ	645 28 26.2	牛乳 とり肉 だいげ 大豆	ほうれん草 キャベツ な はな 菜の花 にんじん もやし たまねぎ セロリ	ごめ 米 あぶら 油 マカロニ	むぎ 麦 ジャム アーモンド じやがいも	C
9 (火)		麦入りご飯 牛乳 ゴーヤチャンブルー とうがんとスープ ヨーグルト	637 23.5 18.4	牛乳 ぶた肉 鶏肉 鶏卵 とり肉	ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし いら とうがん ほうしいたけ チンゲン菜	ごめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	むぎ 麦 ごま 油	B
10 (水)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 根菜のすまし汁	693 24.7 25.1	牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節	にんじん な はな 菜の花 キャベツ いら だいこん ごぼう こまつな	ごめ 米 かたくり 片栗粉 はるさめ 春雨	むぎ 麦 あぶら 油 こんにやく	A
11 (木)		夏野菜トマトソーススパゲティ 牛乳 海藻サラダ 日向夏ゼリー	618 28.7 17.3	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ パプリカ えだまめ 枝豆 キャベツ もやし コーン	めん 類 さとう 砂糖 ゼリー	あぶら 油	E
12 (金)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き さっぱりあえ 切干大根の煮つけ	663 21.3 20.6	牛乳 とり肉 のり 海苔 あぶら 油揚げ	いら にんじん キャベツ もやし かんびょう きりしんじん 切干大根	ごめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 さとう 砂糖	A
16 (火)		麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のスープ 味付け海苔	627 25 19.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ のり 海苔	にんじん キャベツ いら たまねぎ もやし ほうしいたけ チンゲン菜	ごめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま 油	むぎ 麦 ごま	B
17 (水)		麦入りご飯 牛乳 あじの和風マリネ おひたし こんにやくきんぴら	680 27.6 21.9	牛乳 あじ さつま揚げ	たまねぎ こまつな な はな 菜の花 キャベツ にんじん もやし ごぼう さやいんげん	ごめ 米 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖	むぎ 麦 あぶら 油 こんにやく	A
18 (木)		わかめご飯 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 じやがいもの味噌汁	631 31.5 15.7	牛乳 わかめ ぶた肉 豆腐 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	キャベツ にんじん こまつな きゅうり もやし たまねぎ	ごめ 米 じやがいも	むぎ 麦	B
19 (金)		夏野菜カレー 牛乳 ゆで野菜 アセロラゼリー	639 18.7 16.2	牛乳 とり肉	ズッキーニ なす たまねぎ かぼちゃ パプリカ ビーマン キャベツ もやし にんじん	ごめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 ゼリー	E

こんだて つごう へんこう ばあい
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。