



3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1回 県産小麦パン0回

ひづけ 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 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	
1 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう ふたにく やさい みそ いた 麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め はるめ ちゅうか 春雨中華スープ	587 23.8 16.6	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん 干しいたけ ビーマン もやし たけのこ えのき こまつな	めい ぎ 米 麦 あぶら 砂糖 かたぐい 片栗粉 であら	B
2 (金)		ひなまつりにんだけ ちらし寿司 牛乳 な はな とうふ 菜の花と豆腐のスープ ひなあられ	659 23 17.6	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 えび けいらん 豆腐 鶏卵 わかめ	たけのこ にんじん ごぼう グリーンピース な はな 菜の花 たまねぎ 干しいたけ	めい ぎ 米 麦 こんやく 砂糖 あぶら 砂糖 油 ひなあられ	E
5 (月)		チーズパン 牛乳 ゆで野菜 チキンピーズ マスカットゼリー	631 25.5 19	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 チーズ じゃぶ 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ ほうれん草 もやし コーン	パン 砂糖 あぶら じゃがいも 油 ゼリー	C
6 (火)		むぎ い はん ぎゅうにゅう みそに かいそう 麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 海藻サラダ みそしる 味噌汁	617 26.8 19	ぎゅうにゅう にく 牛乳 さば かいそう かいそう 海藻 油揚げ とうふ 豆腐 みそ 味噌	キャベツ もやし にんじん コーン ほうれん草	めい ぎ 米 麦 あぶら 砂糖 油 じゃがいも	A
7 (水)		むぎい はん ぎゅうにゅう とりにく こうしんや 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香辛焼き からしあえ だいず に 大豆の油揚げ	673 24 22.3	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 大豆 ひじき あぶらめ 油揚げ	もやし にんじん キャベツ な はな 菜の花 さつま揚げ	めい ぎ 米 麦 はるめ 砂糖 春雨 ごま あぶら こんやく 油	A
8 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう だいず じる 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 大豆もやしのキムチあえ のっぺい汁	633 27 17.8	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおぶし 鶏節	だいず 大豆もやし にく 大豆 肉 だいこん ごぼう にんじん にら ねぎ	めい ぎ 米 麦 こんやく 砂糖 かたぐい 片栗粉	A
9 (金)		ひじきキムチチャーハン 牛乳 チャブチェ わかめスープ	587 22.2 18.4	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 わかめ	ねぎ にんじん にら たけのこ 干しいたけ	めい ぎ 米 麦 あぶら 砂糖 油 ごま油 ごま はるめ 春雨	B
12 (月)		こめこ ぎゅうにゅう しろうきかな や 米粉パン ジャム 牛乳 白身魚のマヨカレー焼き だいにん やさい こんさい ゆで野菜 根菜ラタトゥイユ	597 29.1 23.9	ぎゅうにゅう にく 牛乳 しろうきかな 白身魚 とり肉	にんじん もやし キャベツ コーン こまつな だいこん ごぼう ビーマン パブリカ	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン ジャム マヨネーズ あぶら 油	C
13 (火)		むぎ い はん ぎゅうにゅう や 麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き おひたし ごもく 五目きんぴら	660 25.1 20.4	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 さつま揚げ	な はな 菜の花 キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん たまねぎ ビーマン	めい ぎ 米 麦 さとう 砂糖 あぶら こんやく 油	A
14 (水)		キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 ひょうがなつ 日向夏ゼリー	628 24.7 16.5	ぎゅうにゅう にく 牛乳 チーズ 海藻 とり肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン	めい ぎ 米 麦 あぶら 砂糖 油 じゃがいも ゼリー	E
15 (木)		しやけ えだまめ はん ぎゅうにゅう ちゅうせんや 鮭と枝豆ご飯 牛乳 バサの朝鮮焼き バンサンスウ だいにん いた に 大根とこんにゃくの炒め煮	645 28.1 19.1	ぎゅうにゅう にく 牛乳 バサ とり肉 海苔	えだまめ こまつな だいこん にんじん もやし キャベツ	めい ぎ 米 麦 あぶら 砂糖 油 砂糖 しらす 是るめ 春雨	A
16 (金)		カレーミートソースパグッティ 牛乳 こんにゃくサラダ ミルメーク	610 28.5 17.2	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶた肉 チーズ かいそう 海藻	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン マッシュルーム えだまめ キャベツ	めん 砂糖 粉 油 こんにゃく	E
19 (月)		おいわいにんだけ せきはん ぎゅうにゅう てりや 赤飯 牛乳 ぶりの照焼き いそべ みそしる だいふく 磯辺あえ ゆばの味噌汁 いちご大福	715 30.4 19.2	ぎゅうにゅう にく 牛乳 ぶり 海苔 ゆば かつおぶし 鶏節 味噌	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ じゃぶ 大豆	めい ぎ 米 麦 さとう 砂糖 ごま塩	A
22 (木)		わかめご飯 牛乳 鶏肉のごまソースがけ おひたし ワントンスープ	654 25.7 21.3	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 みそ 味噌	にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし キャベツ	めい ぎ 米 麦 さとう 砂糖 ごま ワントン	A
23 (金)		シュガートースト 牛乳 ミネストローネスープ フルーツヨーグルト	601 23.2 18.8	ぎゅうにゅう にく 牛乳 とり肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマト フルーツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	D

こんだて つごう へんこう ばあい
献立は都合により、変更する場合があります。
しょうがっこうきょうがくねんとり あ がっこうきょうしよくしよじせつしゆきじゆん
☆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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。

は、豊郷地区で生産された食材です。