



5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19回 米飯回数13回 米粉パン2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	からだちよう 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる			
7 (火)	ラン チ ル ーム は お や す み で す	こどものひこんだて 五目おこわ 牛乳	631	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	たけのこ 干しいたけ にんじん	こめ 米	むぎ 麦	A
		にらまんじゅう おひたし すまし汁 粕餅	24.6	かつおぶし 鰹節	とうふ 豆腐	かんぴょう ごぼう グリーンピース	こんにやく こんにやく	さとう 砂糖	
		15	かまぼこ		こまつな キャベツ もやし	こめ 米	さとう 砂糖	C	
米粉パン ジャム 牛乳 白身魚レモン焼き		556	ぎゅうにゅう 牛乳	メルルーサ	キャベツ もやし きゅうり	こめ 米	ジャム		C
ゆで野菜 ワンタンスープ		29.1	ぶた肉	ほうれん草	にんじん こまつな	こめ 米	ワンタン	C	
		21.4	ねぎ	ねぎ					C
9 (木)		あおぞらこんだて わかめご飯 いなり寿司 牛乳	640	ぎゅうにゅう 牛乳	いなり	ほうれん草 にんじん キャベツ	こめ 米	むぎ 麦	
		ミートボール 焼き魚 ハンバーグ	28.1	とり肉	わかめ	もやし ミントマト ブロッコリー	こめ 米	さとう 砂糖	B
		磯辺あえ ミントマト ブロッコリー		いわし 鰯	ぶた肉	もやし ミントマト ブロッコリー	こめ 米	さとう 砂糖	
		洋梨コンポート	21.6	のり 海苔		もやし ミントマト ブロッコリー	こめ 米	さとう 砂糖	B
10 (金)		麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き	618	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ ビーマン	こめ 米	むぎ 麦	
		わかめスープ	23.8	わかめ		干しいたけ もやし キャベツ	こめ 米	さとう 砂糖	B
			19.1		ねぎ	ねぎ	こめ 米	さとう 砂糖	
13 (月)		麦入りご飯 牛乳 アジビロ辛漬	645	ぎゅうにゅう 牛乳	アジ	こまつな かんぴょう もやし	こめ 米	むぎ 麦	A
		バンサンスウ 豊郷野菜のうま煮	28.8	のり 海苔	とうふ 豆腐	にんじん なめこ	こめ 米	さとう 砂糖	
			16.2	大豆	ぶた肉	さやいんげん だいこん	こめ 米	さとう 砂糖	A
14 (火)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め	612	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	ねぎ はくさい にんじん	こめ 米	むぎ 麦	
		豆腐すまし汁	24.9	なまあ 生揚げ	味噌	たけのこ にら 干しいたけ	こめ 米	さとう 砂糖	B
			19.8	豆腐	かつおぶし 鰹節	たけのこ にら 干しいたけ	こめ 米	さとう 砂糖	
15 (水)		揚げパン 牛乳 野菜いっぱい肉団子	592	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	ほうれん草 キャベツ にんじん	こめ 米	むぎ 麦	C
		アーモンドあえ 野菜スープ	23.4	ぶた肉		もやし たまねぎ こまつな	こめ 米	さとう 砂糖	
			22.8			もやし たまねぎ こまつな	こめ 米	さとう 砂糖	C
16 (木)		麦入りご飯 牛乳 いわしの梅醤油煮	651	ぎゅうにゅう 牛乳	いわし	こまつな もやし 菜の花	こめ 米	むぎ 麦	
		おひたし きんぴら	26.5	さつま揚げ	ぶた肉	キャベツ にんじん ごぼう	こめ 米	さとう 砂糖	A
			18.4			だいこん	こめ 米	さとう 砂糖	
17 (金)		ロールパン 牛乳 チキンドリア	607	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	たまねぎ にんじん コーン	こめ 米	むぎ 麦	C
		カラフルサラダ キャベツスープ ゼリー	20.4	チーズ		マッシュルーム ほうれん草 パプリカ	こめ 米	さとう 砂糖	
			25.6			もやし かんぴょう キャベツ	こめ 米	さとう 砂糖	C
20 (月)	麦入りご飯 牛乳 じゃこカツフライ	608	ぎゅうにゅう 牛乳	じゃこ	こまつな キャベツ かんぴょう	こめ 米	むぎ 麦	A	
	かんぴょうナムル 切干大根の煮物	18.2	さつま揚げ	とり肉	にんじん だいこん グリーンピース	こめ 米	さとう 砂糖		A
		19.6	油揚げ		にんじん だいこん グリーンピース	こめ 米	さとう 砂糖	A	
21 (火)	米粉パン ジャム 牛乳 オムレツ	629	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ 米	むぎ 麦		C
	ゆで野菜 チリコンカン	27.9	大豆	とり肉	グリーンピース トマト キャベツ	こめ 米	さとう 砂糖	C	
		26.4	ぶた肉		こまつな もやし コーン	こめ 米	さとう 砂糖		C
22 (水)	鮭と枝豆ご飯 牛乳 ハガツオ照りマヨ漬	650	ぎゅうにゅう 牛乳	しやけ 鮭	えだまめ 枝豆	こめ 米	むぎ 麦	A	
	さっぱりあえ 筑前煮	33	のり 海苔	ハガツオ	こまつな にんじん かんぴょう	こめ 米	さとう 砂糖		A
		14.6	うずら たまご	とり肉	ごぼう たけのこ さやいんげん	こめ 米	さとう 砂糖	A	
23 (木)	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ	622	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ 米	むぎ 麦		E
	ぶどうゼリー	25.6	かいそう 海藻		ピーマン トマト	こめ 米	さとう 砂糖	E	
		15			えだまめ 枝豆	こめ 米	さとう 砂糖		E
24 (金)	とちぎ飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き	648	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	かんぴょう にら ほうれん草	こめ 米	むぎ 麦	A	
	ごまあえ 菜の花すまし汁 アセロラゼリー	33.2	大豆	とうふ 豆腐	キャベツ にんじん もやし	こめ 米	さとう 砂糖		A
		16.9	かつおぶし 鰹節		たまねぎ	こめ 米	さとう 砂糖	A	
27 (月)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き	672	ぎゅうにゅう 牛乳	さば	菜の花 キャベツ にんじん	こめ 米	むぎ 麦		A
	おひたし けんちょう	28.9	とうふ 豆腐	あぶら 油揚げ	もやし だいこん ごぼう	こめ 米	さとう 砂糖	A	
		21.6			グリーンピース	こめ 米	さとう 砂糖		A
28 (火)	麦入りご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮つけ	626	ぎゅうにゅう 牛乳	なまあ 生揚げ	だいこん にんじん キャベツ	こめ 米	むぎ 麦	B	
	かんぴょうの卵とじ	25.3	大豆	鶏卵	たまねぎ 干しいたけ こまつな	こめ 米	さとう 砂糖		B
		17.5	味噌	かつおぶし 鰹節	かんぴょう ねぎ	こめ 米	さとう 砂糖	B	
29 (水)	鮭菜ご飯 牛乳 チャプチェ カルビスープ	643	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	にら たまねぎ にんじん	こめ 米	むぎ 麦		B
		20.4	ぶた肉		たけのこ 干しいたけ だいこん	こめ 米	さとう 砂糖	B	
		16.6			ねぎ 白菜キムチ	こめ 米	さとう 砂糖		B
30 (木)	朝焼きコッペパン ジャム 牛乳	651	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	キャベツ ほうれん草 きゅうり	こめ 米	むぎ 麦	C	
	鶏肉の甘辛焼き グリーンサラダ	23.9	ポレンスハム		えだまめ 枝豆	こめ 米	さとう 砂糖		C
	ラタトゥイユ	24.7			ピーマン パプリカ トマト	こめ 米	さとう 砂糖	C	
31 (金)	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ オレンジ	624	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	にら キャベツ 干しいたけ	こめ 米	むぎ 麦		E
		24.4	とり肉		にんじん チンゲン菜 ねぎ	こめ 米	さとう 砂糖	E	
		17.6			オレンジ	こめ 米	さとう 砂糖		E

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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。