



こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯回数14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) しつ 脂質(g)	お も な ざ い り よ う			はいぜん 配膳
				ち にく 血や肉になる	からだちようし 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
3 (月)	ラン チル ーム は お や す み で す。	えだまめ 枝豆ゆかりご飯 牛乳 白身魚のにんにくレモン とよさと 豊郷サラダ けんちよう	643 27.2 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 シルバー かいぼう 海藻 あぶらあ 油揚げ	きりぼしだいこん 切干大根 キャベツ にんじん もやし えだまめ 枝豆 だいこん グリーンピース	こめ 米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 さといも	A
4 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ ほうれん草とコーンソテー 野菜スープ	617 22.2 17.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 鶏卵	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな ほうれん草 ほうししいたけ コーン	こめ 米 麦 あぶら 油 マーガリン さとう 砂糖	A
5 (水)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さわらの照焼き ナムル ひじきの炒り煮 	655 29.2 20	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら ひじき あぶら 油揚げ さつま揚げ	にら キャベツ もやし にんじん だいこん グリーンピース	こめ 米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 こんにやく	A
6 (木)		くとう 黒糖きなこ揚げパン 牛乳 大豆シチュー アーモンドあえ 桃のゼリー	646 25.5 24.6	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 とり肉 きな粉	キャベツ 菜の花 マッシュルーム にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし かぼちゃ	パン 油 くとう 黒糖 マーガリン こめ 米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 こめ 米粉	D
7 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き 春雨サラダ 大豆味噌チゲ 	655 30 20.2	ぎゅうにゅう 牛乳 さば いしご 大根 とうふ 豆腐 とり肉	菜の花 もやし にんじん キャベツ ほうししいたけ にら ねぎ	こめ 米 麦 さとう 砂糖 あぶら 春雨 ごま油	A
10 (月)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 油淋鶏 からしあえ スタミナトマトスープ	643 30.2 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 わかめ 鶏卵	ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん トマト ほうれん草 菜の花	こめ 米 麦 こめ 米粉 あぶら 油 はるさめ 春雨	A
11 (火)		ガーリックトースト 牛乳 ミートボール ゆで野菜 ラタトゥイユ 	610 25.5 24.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ もやし こまつな コーン にんじん なす ピーマン パプリカ トマト	パン 油 あぶら 油 マーガリン	C
12 (水)		キムタクご飯 牛乳 チャプチェ 酸辣湯スープ	613 24.4 17.4	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 鶏卵	にら たまねぎ にんじん たけのこ ほうししいたけ ねぎ	こめ 米 麦 あぶら 油 はるさめ 春雨 かたくり 片栗粉	B
13 (木)		なかよしこんだて 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パンサンスウ 豊郷ごろごろ野菜汁 梨 	695 23.6 22.4	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ 味噌 かつおぶし 鰹節 なし 梨	キャベツ にんじん もやし きゅうり なす コーン	こめ 米 麦 はるさめ 春雨 さとう 砂糖 マーガリン	A
14 (金)		運動会スタミナこんだて スタミナ丼 牛乳 真だくさん味噌汁 いちごゼリー 	654 26.5 19.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 かつおぶし 鰹節 とうふ 豆腐 みそ 味噌 あぶらあ 油揚げ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン ほうれん草 菜の花 キャベツ	こめ 米 麦 あぶら 油 はるさめ 春雨 ゼリー	E
19 (水)		だいず 大豆わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 味噌汁	647 26.5 20.5	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ いしご 大根 なまめ 生揚げ みそ 味噌	ねぎ はくさい にんじん たけのこ ほうししいたけ にら かんぴょう たまねぎ	こめ 米 麦 さとう 砂糖 あぶら 油	B
20 (木)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 磯辺あえ 五目さんぴら	645 26.4 17.8	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま のり 海苔 さつま揚げ ぶた肉	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 菜の花 ごぼう だいこん	こめ 米 麦 あぶら 油 さとう 砂糖 こんにやく	A
21 (金)		ゴロゴロカレー 牛乳 さっぱりあえ レモンゼリー	612 19.8 13.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 のり 海苔	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー こまつな もやし 菜の花 かんぴょう なす	こめ 米 麦 あぶら 油 ゼリー	E
25 (火)		こめ いちご米粉パン 牛乳 冷やし中華スパゲッティ きりぼしだいこん 切り干し大根の煮つけ	645 27.9 17.8	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ボンレスハム さつま揚げ あぶらあ 油揚げ	もやし キャベツ コーン にんじん きゅうり 切りぼしだいこん 切干大根 ごま	こめ 米粉 パン あぶら 油 ごま油 きりぼしだいこん 切り干し大根 ごま	D
26 (水)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじのねぎ塩漬 韓国風サラダ 豚肉と大根の煮物 	643 26.2 18.6	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ のり 海苔 ぶた肉	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	こめ 米 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 しらす	A
27 (木)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き もやしとにらのキムチあえ けんちん汁 	662 24.4 22	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節 とうふ 豆腐 みそ 味噌	ねぎ もやし にんじん だいこん にら ごぼう こまつな	こめ 米 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 こんにやく	A
28 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじの南蛮漬 ゆで野菜 大根とこんにやくの炒め煮 	650 26 20.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり とり肉 あじ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ コーン こまつな もやし	こめ 米 麦 あぶら 油 こんにやく たまねぎ だいこん にんじん キャベツ コーン こまつな もやし	A

こんだては都合により変更になる場合があります。
献立は、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。