6月 こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校
給食回数22回　米飯回数16回　米粉パン0回　県産小麦パン0回

日付	ランチルーム	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 血や肉になる	体の調子をととのえる	熱や力になる
1（月）		根菜かみかみご飯　牛乳　ししゃもフライ　ごま酢あえ ヨーグルト	かみかみこんだ	614 22.5	牛乳　ししゃも 油揚げ　ヨーグルト	たけのこ　ごぼう　れんこん にんじん　豆もやし　こまつな	米　麦 ごま　砂糖 サラダ油
2（火）		大豆わかめご飯　牛乳　豚肉と生揚げのみそ炒め 大根スープ　ミニフィッシュ		675 29.1	牛乳　大豆 ぶた肉　生揚げ みそ　とり肉	ねぎ　はくさい　にんじん たけのこ　干しいたけ　にら れんこん　だいこん	米　麦 でん粉　サラダ油 こんにゃく　砂糖
3（水）		いなりずし　わかめおにぎり　牛乳　シューマイ　春雨サラダ 焼き魚　ハンバーグ　ミニトマト　ブロッコリー　洋梨コンポート	あおぞらきゅうしょく	689 30.9	牛乳　ハンバーグ わかめ　鮭 シューマイ	もやし　にんじん　にら キャベツ　ブロッコリー　洋梨 ミニトマト	米　麦 はるさめ　ごま 砂糖　純ごま油
4（木）		セルフじゃこカツチーズバーガー　牛乳 根菜クリームスープ　オレンジグミ	かみかみこんだて	752 46.8	牛乳　じゃこ チーズ　生クリーム 大豆	だいこん　れんこん　たまねぎ にんじん	パン　砂糖 マーガリン　薄力粉 じゃがいも
5（金）		麦入りご飯　牛乳　いかのカレー揚げ　かみかみサラダ 炒り鶏　黒ゴマプリン		741 28.2	牛乳　いか とり肉　海草	にんじん　ごぼう　干しいたけ たけのこ　さやいんげん　切干大根 キャベツ	米　麦 でん粉　サラダ油 こんにゃく　砂糖
8（月）		揚げパン　牛乳　サマーシチュー　ゆで野菜		662 22.8	牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん　なす アスパラガス　キャベツ　コーン もやし　ブロッコリー	パン　サラダ油 砂糖　じゃがいも 小麦粉　マーガリン
9（火）		麦入りご飯　牛乳　鶏肉の香味焼き　さっぱりあえ 味噌汁		634 23.1	牛乳　とり肉 のり　みそ　わかめ 油揚げ　かつおぶし	にら　にんじん　もやし かんぴょう　こまつな　たまねぎ きゅうり	米　麦
10（水）		麦入りご飯　牛乳　たらのおろしかけ　かんぴょうのごまみそあえ 五目煮豆		614 29.7	牛乳　たら かつおぶし　みそ　ぶた肉 さつま揚げ　大豆	だいこん　なめこ　ごぼう こまつな　かんぴょう　にんじん	米　麦 ごま　砂糖　こんにゃく ざらめ
11（木）		高野豆腐ご飯　牛乳　チャプチェ　青梗菜と豆腐のスープ		644 23.7	牛乳　凍りとうふ とり肉　豆腐	にんじん　干しいたけ　にら たまねぎ　チンゲンサイ	米　麦 サラダ油　砂糖 はるさめ
12（金）	ランチルームはお休みです。	麦入りご飯　牛乳　さわらの朝鮮焼き　おひたし けんちょう		673 28.7	牛乳　さわら 豆腐　油揚げ	にんじん　にら　キャベツ もやし　だいこん　ごぼう グリーンピース	米　麦 砂糖　純ごま油　さといも こんにゃく
15（月）		けんみんのひこんだて 麦入りご飯　牛乳 鶏肉の漬込み焼き　ごまあえ　すまし汁　県民ゼリー		626 33.7	牛乳　とり肉 大豆　かつおぶし とうふ	にら　かんぴょう　ごぼう にんじん　ほうれん草　キャベツ もやし	米　麦　モチ米 こんにゃく　砂糖　ごま サラダ油　麩　ゼリー
16（火）		ミルクパン　イチゴジャム　牛乳　たらのにんにくレモン ゆで野菜　ポテトのチーズ煮		606 29.4	牛乳　たら チーズ	キャベツ　もやし　にんじん コーン　グリーンピース　こまつな	パン　砂糖 いちごジャム　じゃがいも マーガリン
17（水）		麦入りご飯　牛乳　ユーリンチー　海草サラダ ワンタンスープ		634 29.9	牛乳　とり肉 海草　ぶた肉	ねぎ　もやし　キャベツ にんじん　ほうれん草　コーン こまつな	米　麦 小麦粉　砂糖　ワンタン 純ごま油　でん粉
18（木）		麦入りご飯　牛乳　鮭のみそマヨ焼き　おひたし ひじきと切干大根の煮物		689 28	牛乳　鮭　みそ とり肉　ひじき さつま揚げ　油揚げ	キャベツ　こまつな　もやし にんじん　切干大根　さやいんげん	米　麦 ごま　ざらめ　こんにゃく サラダ油　マヨネーズ
19（金）		夏野菜ミートソーススパゲッティ　牛乳　ゆで野菜 アセロラゼリー		658 28.3	牛乳　牛肉 ぶた肉　チーズ	にんじん　たまねぎ　なす マッシュルーム　トマト　グリーンピース もやし　アスパラガス	麺　小麦粉 サラダ油　マーガリン
22（月）		麦入りご飯　牛乳　あじのカレームニエル　こんにゃくサラダ 味噌汁　冷凍みかん		666 27.1	牛乳　あじ 海草　みそ	キャベツ　コーン　なす ほうれん草　たまねぎ	米　麦 小麦粉　マーガリン サラダ油　こんにゃく
23（火）		ひじきキムチご飯　牛乳　鶏肉のハーブ焼き からしあえ　にら玉汁		671 30.4	牛乳　ひじき とり肉　豆腐 みそ　鶏卵	ねぎ　ほうれん草　にんじん キャベツ　にら　もやし	米　麦 サラダ油　ごま
24（水）		セルフホットドック　牛乳　キャベツソテー ミネストローネスープ　レモンゼリー		655 23.8	牛乳　ウインナー とり肉	キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　トマト　こまつな	パン　砂糖 サラダ油　じゃがいも マカロニ　ゼリー
25（木）		麦入りご飯　牛乳　鶏肉のごま味噌焼き　バンサンスウ 豆腐の中華風スープ		637 24.2	牛乳　とり肉 みそ　わかめ 豆腐	キャベツ　にんじん　こまつな ねぎ	米　麦 砂糖　ごま　はるさめ 純ごま油　でん粉
26（金）		麦入りご飯　牛乳　白身魚の野菜あんかけ 吉野汁		611 26.2	牛乳　メルルーサ とり肉　油揚げ	たまねぎ　干しいたけ　ピーマン にんじん　なす　だいこん こまつな	米　麦 サラダ油　砂糖 でん粉　さといも
29（月）		アップルパン　牛乳　さけのマヨカレー焼き　ゆで野菜 ラタトゥイユ		651 30	牛乳　鮭	にんじん　キャベツ　コーン アスパラガス　なす　スッキーニ ピーマン　トマト	パン　オリーブ 砂糖
30（火）		ジャンバラヤ　牛乳　オムレツ　ナムル　オレンジ		666 22.4	牛乳　とり肉 オムレツ	セロリ　たまねぎ　トマト ピーマン　キャベツ　もやし こまつな　コーン　オレンジ	米　麦 油

献立は都合により変更する場合があります。

豊郷地区で生産された食材です。