



4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16回 米飯回数12回 米粉パン1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) 脂肪(g)	お も な ざ い り よ う			はいぜん 配膳
				ち にく 血や肉になる	からだちらし 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
8 (水)	ラン チル ーム は お 休 み で す。	せきはん ぎゅうにゅう とりにく みそづ や 赤飯 牛乳 鶏肉の味噌漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いクレープ	751 26.7 25.2	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ささげ みそ味噌 さつま揚げ	こまつな にんじん ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ 米 小麦粉 砂糖 こんにやく あぶら油 ごま塩	A
9 (木)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのごま味噌煮 磯辺和え 豚肉と野菜のうま煮	660 25.2 18.9	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 いわし 海苔 みそ味噌 豚肉	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ ごぼう ほ 干しいたけ	こめ 米 小麦粉 じゃがいも あぶら油 さとう砂糖	A
10 (金)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう シューマイ 華風サラダ 麻婆豆腐	679 27.6 20.3	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 豚肉 みそ味噌 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん たけのこ たまねぎ ほ 干しいたけ	こめ 米 小麦粉 はるさめ春雨 ごま油 かたくりこ片栗粉 さとう砂糖	A
13 (月)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロの和風マリネ 塩昆布あえ 生揚げと野菜の煮つけ	632 26.8 17.5	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 モロ 生揚げ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほ 干しいたけ グリーンピース たけのこ	こめ 米 小麦粉 かたくりこ片栗粉 あぶら油 さとう砂糖	A
14 (火)		パン ジャム ぎゅうにゅう さけのホイル焼き 粉ふき芋 イタリアンスープ	618 33.1 19.2	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 鮭 ポンレスハム けいらん鶏卵	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ほうれん草	パン マーガリン じゃがいも	C
15 (水)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうもろこしと鶏肉の味噌煮 ごまあえ 味噌けんちん汁	622 27.2 16.5	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 とうもろこし 味噌 豆腐	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ 米 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも あぶら油 里芋	A
16 (木)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばの香辛焼き ポン酢あえ 牛肉とごぼうの煮物	679 30.4 21.6	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 さば 牛肉	切り干しだいこん 切干大根 にんじん ほうれん草 ごぼう さやいんげん	こめ 米 小麦粉 砂糖 小麦油 こんにやく	A
17 (金)		ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆで野菜 お祝いゼリー	677 20.2 20.2	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ゆで野菜	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれん草 もやし キャベツ	こめ 米 小麦粉 マーガリン 小麦粉 ゼリー	E
20 (月)		わかめごはん ぎゅうにゅう とりにく ごみゃく や わかめごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き パンサンスウ 若竹汁	602 20.5 18.5	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 わかめ 味噌 豆腐	キャベツ にんじん な 菜の花 もやし たけのこ	こめ 米 小麦粉 砂糖 はるさめ ごま油 春雨	A
21 (火)		こめこ 米粉パン ジャム ぎゅうにゅう 揚げ芋のトマトソテー アーモンドあえ 県産ヨーグルト	648 24.4 26.1	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 もやし キャベツ コーン	こめこ 米粉パン ジャム じゃがいも あぶら油 アーモンド	D
22 (水)		シーフードカレー ぎゅうにゅう ゆで野菜 ミニフィッシュ	620 25.8 15.1	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 シーフード じゃがいも ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし ブロッコリー	こめ 米 小麦粉 あぶら油 じゃがいも	E
23 (木)		ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぶたにく やさい みそ いた ゆかりごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め わかめスープ	617 27 16.9	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 みそ味噌 豆腐	キャベツ もやし ねぎ にんじん ほ 干しいたけ えのき ピーマン	こめ 米 小麦粉 あぶら油 さとう砂糖 かたくりこ片栗粉 はるさめ春雨	B
24 (金)		ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 海藻サラダ ゼリー	667 30.2 19.4	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 牛肉 ミートソース かいぼう 海藻	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ もやし な 菜の花 コーン	めん 麺 あぶら油 マーガリン ゼリー	E
27 (月)		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆで野菜 じゃがいもの味噌汁	613 22.9 15.8	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ハンバーグ わかめ みそ味噌	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	こめ 米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	A
28 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう やさい お米ババロア	629 26.8 26.7	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ピザトースト 鶏肉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつな	パン ババロア	D	
30 (木)	セルフ五目ごはん ぎゅうにゅう あかあじ かすづ セルフ五目ごはん 牛乳 赤魚粕漬け ごま酢あえ 海苔	637 28.7 17.8	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 あかあじ 味噌 赤魚 のり海苔	たけのこ ほ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース ほうれん草 キャベツ	こめ 米 小麦粉 こんにやく 砂糖 しらたき ごま	A	

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、塩分2.0g です。

☆4月 平均の摂取基準 エネルギー646kcal たんぱく質26.4g、脂質19.7g、塩分2.4g です。



4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9回 米飯回数6回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	メニュー	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) いっ 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	からだちよう 体の調子をとのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
17 (金)		ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 お祝いゼリー	677 20.2 20.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれん草 もやし キャベツ	にめ 米 あふら 油 ゼリー	E
20 (月)		わかめご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き パンサンスウ 若竹汁	602 20.5 18.5	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ かつおぶし 鰹節	キャベツ にんじん な 菜の花 もやし たけのこ	にめ 米 はるさめ 春雨 ごま油	A
21 (火)		米粉パン ジャム 牛乳 揚げ芋のトマトソテー アーモンドあえ 県産ヨーグルト	648 24.4 26.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ もやし コーン にんにく	にめ 米 あふら 油 米粉パン ジャム じゃがいも アーモンド あふら 油	D
22 (水)		シーフードカレー 牛乳 ゆで野菜 ミニフィッシュ	620 25.8 15.1	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 いか えび ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ ブロッコリー	にめ 米 あふら 油 じゃがいも	E
23 (木)		ゆかりご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め わかめスープ	617 27 16.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 みそ 味噌 豆腐	キャベツ もやし ねぎ にんじん 干しいたけ えのき ピーマン	にめ 米 あふら 油 かたくり 片栗粉 はるさめ 春雨	B
24 (金)		ミートソースパゲッティ 牛乳 海藻サラダ ゼリー	667 30.2 19.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ もやし な 菜の花 コーン	にめ 米 あふら 油 マーガリン ゼリー	E
27 (月)		麦入りのご飯 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 じゃがいもの味噌汁	613 22.9 15.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 わかめ かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	にめ 米 さとう 砂糖 じゃがいも	A
28 (火)		ピザトースト 牛乳 野菜スープ お米パバロア	629 26.8 26.7	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ボンレスハム とりにく 鶏肉 チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし	パン パバロア	D
30 (木)		セルフ五目ご飯 牛乳 赤魚粕漬け ごま酢あえ 海苔	637 28.7 17.8	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あふら 油揚げ あかうお 赤魚 のり 海苔	たけのこ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース ほうれん草 キャベツ	にめ 米 あふら 油 こんにやく さとう 砂糖 しらす	A

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、塩分2.0g

☆4月 平均の摂取基準 エネルギー646kcal たんぱく質26.4g、脂質19.7g、塩分2.4g です。



