



こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校
給食回数14回 米飯回数10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) しつ 脂質(g)	お も な ざ い り よ 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 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
2 (月)	ラン チル ーム は お や す み で す。	むぎい はん ぎゅうにゅう プルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のスープ 味噌汁海苔	621 24.7 19.5	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ 海苔	にんじん にら たまねぎ もやし 干しいたけ チンゲン菜	こめ 小麦 あぐら 砂糖 ごま ごま油	B
3 (火)		ツナトースト 牛乳 ジャーマンポテト カレースープ	641 28.4 24.6	ぎゅうにゅう ツナ ボンレスハム とり肉	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん きゅうり なす	パン マヨネーズ マーガリン 油 コーン	C
4 (水)		むぎい はん ぎゅうにゅう さわらの朝鮮焼き こんにゃくサラダ なすの味噌汁 日向夏ゼリー	622 26.6 16.1	ぎゅうにゅう さわら かいそう 味噌 かつおぶし 鰹節	ぎゅうにゅう きゅうり にんじん もやし コーン なす	こめ 小麦 あぐら 砂糖 ごま油 こんにゃく ゼリー	A
5 (木)		わかめご飯 牛乳 豚しゃぶ じゃがいも味噌汁 冷奴	629 31.3 15.7	ぎゅうにゅう わかめ ぶた肉 味噌 かつおぶし とうふ 鰹節	ぎゅうにゅう もやし こまつな きゅうり にんじん たまねぎ	こめ 小麦 じゃがいも	A
6 (金)		たなばたのひこんだて 七塔汁 七塔ゼリー	635 22.4 14.2	ぎゅうにゅう あぐら かいそう 油揚げ 鶏卵 鰹節	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	こめ 小麦 あぐら 砂糖 こんにゃく 油 魚翅	E
9 (月)		しゃけな はん ぎゅうにゅう とりにく 大根サラダ きのかげんちん汁	660 27.3 22.8	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ 鰹節 味噌	だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー コーン はくさい	こめ 小麦 ごま こんにゃく あぐら 油	A
10 (火)		ナポリタンスパゲッティ 牛乳 豊郷サラダ 洋梨ゼリー	622 25.6 15	ぎゅうにゅう ぶた肉 かいそう 海苔	にんじん マッシュルーム ビーマン トマト きりしだいこん たまねぎ	めん 小麦 ゼリー	E
11 (水)		こめ 米粉パン ジャム 牛乳 白身魚のマヨカレー グリーンサラダ 夏野菜ラタトゥイユ	616 29.4 26.7	ぎゅうにゅう シルバー とり肉	ぎゅうにゅう ほうれん草 ぎゅうり えだまめ にんじん ほう	こめ 米粉パン ジャム マヨネーズ 油	C
12 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう いそふうみや 麦入りご飯 牛乳 あじの磯風味焼き 春雨サラダ 五目きんぴら	661 29.1 18.2	ぎゅうにゅう あじ ぶた肉 さつま揚げ	な 菜の花 にんじん にら もやし ごぼう れんこん	こめ 小麦 はるさめ 春雨 ごま	A
13 (金)		なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 アーモンドあえ 冷凍みかん	629 20.2 16	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ ビーマン	こめ 小麦 あぐら 油 アーモンド きょう 砂糖	E
17 (火)		おろし豚丼 牛乳 とうがんスープ ピーチコンポート	685 26 19	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース だいこん とうがん	こめ 小麦 あぐら 油 砂糖 干しいたけ こまつな しらたき	E
18 (水)		パンズパン 牛乳 ハンバーグ レタス 野菜スープ アセロラゼリー	637 26.1 24.3	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉	レタス たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう もやし こまつな	パン ごま きょう 砂糖 ゼリー	C
19 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう 麦入りご飯 牛乳 ゴーヤチャンブルー もずく中華スープ	625 19.6 23.7	ぎゅうにゅう ぶた肉 けいらん 豆腐 もずく	ゴーヤ にんじん もやし にら たまねぎ オクラ	こめ 小麦 あぐら 油 かつう 片栗粉	B
20 (金)		タコライス 牛乳 ソーミン汁	633 24.3 17.8	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 鰹節	たまねぎ にんじん トマト きゅうり アボカド ぎゅうり	こめ 小麦 あぐら 油 ごま ごま油 ライスバスタ	E

献立は都合により変更になる場合があります。
☆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。