



こんだてよていひょう

R5. 7 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 宇都宮市産小麦パン2回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	麦入りごはん 牛乳 しろみざかなのさいきょうやき ゆでやさい ぶた肉とジャガイモにつけ	☆	657 25.4 16.4 1.5	牛乳 バサ みそ ぶた肉	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう しらたき			
4 (火)	ツナトースト 牛乳 ナムル キャベツのスープ フローズンヨーグルト	☆	712 26.3 25.5 2.6	まぐろツナ 牛乳 ベーコン ヨーグルト チーズ	たまねぎ パセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	ショクパン ごま油 マヨネーズ			
5 (水)	わかめごはん 牛乳 ぶたしゃぶ こまつなのみそ汁	☆	603 27.2 16.1 2.4	わかめ 牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな	こめ むぎ じゃがいも			
6 (木)	サラダうどん 牛乳 ぎょうざスープ ほしがたコロッケ		614 23.9 17.9 3.7	まぐろツナ 牛乳 のり	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう トマト	うどん ぎょうざ はるさめ コロッケ サラダ油			
7 (金)	たなばたの ひ こんだて ちらしずし 牛乳 たなばた汁 たなばたぼしのデザート	☆	689 25.7 18.5 2.6	あぶらあげ とり肉 たまご 牛乳	たけのこ しいたけ ごぼう にんじん こまつな かんぴょう さくらんぼ えだまめ パイナップル マンゴー	こめ むぎ さとう こんにやく サラダ油 そうめん 米粉 ゼリー			
10 (月)	麦入りごはん たまねぎのみそ汁 こんにやくサラダ 牛乳 ポークソテーのアップルソースがけ	☆	644 33.6 22.1 2.0	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし なす さやいんげん	こめ むぎ さとう こんにやく			
11 (火)	ビスキュイパン 牛乳 ジャーマンポテト ようふうスープ れいとうみかん		615 20.8 23.3 1.6	バター ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし マッシュルーム ニンニク パセリ みかん	米粉パン さとう いちごジャム こむぎ粉 アーモンド マカロニ でん粉 じゃがいも			
12 (水)	はつがげん米入りごはん 牛乳 おひたし あじのわふうマリネ なすのみそ汁	☆	662 25.9 20.1 2.4	牛乳 あじ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん なす さやいんげん	こめ はつがげん米 でん粉 サラダ油 さとう ごま じゃがいも			
13 (木)	とりそばろ丼 かんぴょうのみそ汁 牛乳 やさいのちゅうかあえ	☆	591 26.2 12.7 2.5	とり肉 牛乳 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり かんぴょう にら	こめ むぎ さとう			
14 (金)	なつやさいかレーライス 牛乳 フルーツポンチ		701 18.7 17.7 1.6	とり肉 粉チーズ 牛乳	なす もも たまねぎ かぼちゃ ピーマン ニンニク パイナップル みかん	こめ むぎ サラダ油 さとう とちおとめゼリー			
17 (月)	うみの日								
18 (火)	コッペパン アプリコットジャム 牛乳 とり肉のラタトゥユ ポテトチーズに	☆	675 31.7 19.9 2.5	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	なす ピーマン たまねぎ トマト ニンニク パセリ	コッペパン アプリコットジャム サラダ油 じゃがいも マーガリン			
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 にんにくじょうゆあえ あかうおかすづけ ひじきのいりに	☆	593 25.4 15.8 2.0	牛乳 あかうおかすづけ ひじき さつまあげ とり肉	もやし キャベツ にんじん ニンニク グリーンピース	こめ むぎ さとう ごま油 サラダ油 こんにやく			
20 (木)	じゅうろっこくごはん 牛乳 あげぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	☆	597 18.7 16.0 1.6	牛乳 とり肉 かまぼこ	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ じゅうろっこく米 サラダ油 はるさめ さとう マスカットゼリー			
21 (金)	麦入りごはん 牛乳 メロンシャーベット プルコギふういためもの タイピーエン		713 24.7 17.6 2.6	牛乳 ぶた肉 わかめ いか えび うずらのたまご なると	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ はくさい	こめ むぎ ごま さとう ごま油 はるさめ メロンシャーベット			

7月のきゅうしょくもくひょう

じょうず かた



「上手に片づけをしよう。」

かたづけをじょうずにすることは
しょくじのマナーです。しょっきはそ
ろえてかたづけましたか？ ごみ
はただしくぶんべつできました
か？きゅうしょくをつくってくれた
ちゅういんさんに、かんしゃのきも
ちをこめて、じょうずにかたづけを
しましょう。

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

海道小7月平均栄養素

エネルギー647kcal たんぱく質25.3g

脂質14~21g

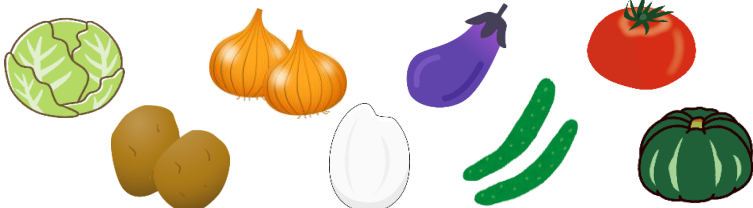
塩分2.0g

脂質18.5g

塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

7月の豊郷野菜は、キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・
こめ・なす・きゅうり・トマト・かぼちゃです。



6月放射性物質 検査の結果

・6月15日(木)

「きゅうり」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿