



こんだてよていひょう

R5.6 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1回 宇都宮市産小麦パン3回

日付	こんだてめい	学校園 とうい つ こん だて	17kcal 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	
1 (木)	ナン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆでやさい あじさいゼリー		599 26.4 18.4 2.9	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ こまつな	ナン マーガリン あじさいゼリー	
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ ナムル チンゲンサイと豆ふのスープ	☆	605 24.6 16.2 2.3	牛乳 たまご 豆腐 わかめ	こまつな もやし ニンニク にんじん チンゲンサイ たまねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油 こま	おぎ ごま油 ごま
5 (月)	ぶた肉のネギしお丼 たんたんはるさめスープ 牛乳 はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		668 24.6 19.0 2.2	牛乳 ぶた肉	ねぎ にんじん たまねぎ にら えのきたけ ししいたけ	こめ 小麦粉 ごま油 はるさめ	おぎ でん粉 しモンゼリー
6 (火)	トースト 牛乳 チリコンカン カラフルごまサラダ いちごヨーグルト	☆	647 27.3 24.0 2.8	牛乳 とり肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり いちご	しょうパン マーガリン サラダ油 じゃがいも ごま	
7 (水)	麦入りごはん 大豆とじゃこのかみかみあげ 牛乳 にんにくしょうゆあえ とん汁		628 23.7 19.5 1.6	牛乳 にぼし ぶた肉 とろろ みそ	ほうれんそう にんじん にんじん だいこん こまつな	こめ 小麦粉 さとう さいとも	おぎ サラダ油 ごま油 ごま
8 (木)	かみかみ丼 牛乳 ひじきとたまごのスープ かんぴょうのごますあえ	☆	600 20.7 16.3 2.3	牛乳 ひじき ベーコン たまご	にんじん きくらげ だいのこ ほうれんそう ピーマン しょうが かんぴょう キャベツ	こめ 小麦粉 さとう さいとも	おぎ サラダ油 でん粉
9 (金)	麦入りごはん 牛乳 豆乳パンナコッタ すぶた くきわかめときりほしだいこんのスープ		654 20.5 18.5 2.4	牛乳 なまあげ ぶた肉 くきわかめ	しょうが にんじん にんじん れんこん だいのこ だいこん ねぎ	こめ 小麦粉 ごま はるさめ	おぎ サラダ油 さとう 豆乳パンナコッタ
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックススープ		586 23.4 13.8 3.7	牛乳 たまご とり肉 にらまんじゅう	もやし はくさい しいたけ	こめ トック	おぎ
13 (火)	キャラメルあげパン ミネストローネスープ 牛乳 じゃがいもソテー		653 21.0 24.1 2.3	牛乳 だいす	たまねぎ トマト とうもろこし ニンニク	コッペパン サラダ油 じゃがいも マカロニ	さとう じゃがいも マーガリン
14 (水)	こうや豆腐ごはん 牛乳 さばのみそに いそべあえ		609 25.2 22.4 1.7	ぶた肉 油あげ さば 牛乳 のり	にんじん しいたけ いんげん こぼう こまつな キャベツ	こめ さとう	サラダ油 こんにゃく
15 (木)	麦入りごはん ぎょうざ けんみんのひゼリー 牛乳 もやしと二ろのごまあえ かんぴょうのみそ汁		634 19.4 16.2 1.9	牛乳 みそ	もやし にんじん たまねぎ	こめ いちごゼリー さとう	おぎ すりごま
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきと大豆のもの	☆	652 31.5 19.6 2.1	牛乳 みそ ひじき さつまあげ 大豆 油あげ	ハセリ きゅうり にんじん	こめ こんにゃく さとう	おぎ サラダ油
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしのうめじょうゆに はるさめとにらのいためもの どんこ汁	☆	627 26.4 16.9 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ いわし わかめ	にら しいたけ しょうが とうもろこし ニンニク	こめ はるさめ さとう マーガリン	おぎ サラダ油 じゃがいも
20 (火)	はちみつパン あげじゃがいものトマトソース 牛乳 やさいスープ さくらんぼゼリー	☆	684 21.9 20.5 2.5	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ニンニク パセリ キャベツ もやし こまつな	はちみつパン じゃがいも	さくらんぼゼリー サラダ油
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 れいとうミカン セルフビビンバ丼 豆ふのちゅうかスープ	☆	679 26.3 22.1 2.1	牛乳 たまご 豆腐 わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	こめ 小麦粉 ごま	おぎ さとう でん粉
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 さつま汁 しろみざかなのさんみやき ごまあえ	☆	603 28.7 13.1 1.7	牛乳 とり肉 みそ しいら 豆腐	ねぎ キャベツ こぼう にんじん だいこん	こめ 小麦粉 ごま こんにゃく	おぎ さとう さいとも
23 (金)	ハヤシライス 牛乳 ゆでやさい パインゼリー	☆	682 20.9 18.6 1.8	ぶた肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト ブロッコリー	こめ サラダ油 小麦粉 小豆粉 パインゼリー	おぎ マーガリン じゃがいも
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 バンサンスウ ぶたにくとやさいのみそいため クリームもち	☆	649 23.7 17.1 1.6	牛乳 みそ	キャベツ にんじん ピーマン	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	おぎ さとう はるさめ クリームもち
27 (火)	米粉パン 牛乳 だいこんサラダ カレーうどん はちみつ&マーガリン		649 25.0 21.6 2.7	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん もやし かんぴょう	米粉パン うどん マーガリン	はちみつ サラダ油
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ きりほしだいこんのナムル なつの肉じゃが	☆	670 22.6 19.0 2	牛乳 ぶた肉	だいこん かんぴょう こまつな たまねぎ グリーンピース ニンニク	こめ じゃがいも サラダ油	おぎ しらたき さとう
29 (木)	スパゲティー肉みそソース 牛乳 ナムル ひゅうがなつゼリー or アセロラゼリー		ひゅうがなつ 665 30.7 20.0 2.4	アセロラ	にんじん キャベツ しいたけ だいのこ ニンニク こまつな	サラダ油 ごま ごま油 ひゅうがなつゼリー or アセロラゼリー	スパゲティ でん粉 さとう
30 (金)	ごこくごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁	☆	632 28.2 19.9 1.7	牛乳 のり たまご ぶた肉 豆腐	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ 小麦粉	ごこくまい

6月のきゅうしょくもくひょう

『衛生的な食事をしよう。』

6がつは、きおん・しつどが、たかく
なり しょくちゅうどくが はっせい し
やすい じきです。そとから かえった
とき、しょくじの
まえは、かならず
てを あらいまし
よう！



小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

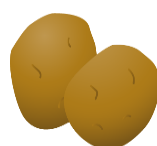
エネルギー650Kcal たんぱく質21～32g 脂質14～21g 塩分2.0g

海道小月平均栄養素

エネルギー639kcal たんぱく質24.6g 脂質18.9g 塩分2.2g

*献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・きゅうり・たまねぎ・
キャベツ・じゃがいもです。



5月放射性物質 検査の結果

・5月22日(月)

「ピーマン」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満