宇都宮市立海道小学校

9月 こんだてよていひょう

給食回数１８回　米飯回数１０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	体の調子を整える	熱や力になる
1（火）		麦入りご飯　牛乳　麻婆なす にら玉汁　オレンジ	603 23	牛乳　ぶた肉 かつお節　卵 とうふ	たまねぎ　ねぎ　にんじん ピーマン　なす　オレンジ にら	米　麦 油　純ごま油
2（水）		麦入りご飯　牛乳　チンジャオロース 豆腐の中華スープ	598 23.5	牛乳　ぶた肉 とうふ	ピーマン　にんじん　たけのこ ねぎ　しいたけ　もやし わかめ	米　麦 砂糖　油　純ごま油 でん粉
3（木）	6の1	アーモンド揚げパン　牛乳　トマトオムレツ ゆで野菜　チキンポトフ	604 23.1	牛乳　卵 とり肉	キャベツ　こまつな　アスパラガス コーン　にんじん　たまねぎ さやいんげん	パン　油 アーモンド　グラニュー糖 じゃがいも
4（金）		夏野菜ミートソーススパゲッティ　牛乳 こんにゃくサラダ　さくらんぼゼリー	678 28	牛乳　ぶた肉 チーズ　牛肉	にんじん　たまねぎ　こんにゃく なす　さやいんげん　コーン キャベツ　海草	油　めん ゼリー
7（月）		焼きそばパン　牛乳　チンゲンサイと豆腐の かき玉スープ　ぶどうゼリー	617 23.3	牛乳　とうふ 卵　ぶた肉	チンゲンサイ　たまねぎ　しいたけ にんじん　キャベツ	パン　油 めん　ゼリー
8（火）	4の1	麦入りご飯　牛乳　さばの韓国風焼き おひたし　五目きんぴら	675 23.7	牛乳　さば ぶた肉	ほうれんそう　キャベツ　にんじん ごぼう　さやいんげん	米　麦 油　ごま　砂糖 こんにゃく
9（水）		パン　牛乳　白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー　フルーツポンチ　ジャム	625 26.1	牛乳　メルルーサ チーズ	たまねぎ　マッシュルーム　ほうれんそう もやし　にんじん　コーン フルーツ	パン　ジャム マヨネーズ　パン粉 マーガリン　砂糖　ゼリー
10（木）		麦入りご飯　牛乳　たらの照り焼き 小松菜の煮びたし　豚肉と大根の煮物	617 31.6	牛乳　たら あぶらあげ　ぶた肉	こまつな　キャベツ　にんじん もやし　だいこん　さやいんげん ねぎ	米　麦 油　砂糖 ざらめ
11（金）	うんどうかいがんばろう！スタミナこんだて	ビビンバ丼　牛乳 はるさめ中華スープ　いちごゼリー	660 24.3	牛乳　牛肉 とうふ　わかめ	にんじん　にら　ねぎ もやし　たけのこ　こまつな ほうれんそう	米　麦 油　ゼリー　砂糖　はるさめ ごま　でん粉
15（火）	1の1	麦入りご飯　牛乳　ほっけのぴり辛焼き かんぴょうのおひたし　豚肉と野菜の煮つけ	638 27.1	牛乳　ほっけ ぶた肉	こまつな　かんぴょう　キャベツ もやし　だいこん　にんじん たまねぎ　グリーンピース	米　麦　砂糖 じゃがいも　しらたき サラダ油　純ごま油
16（水）	2の2	黒パン　牛乳　マカロニのクリーム煮 ゆで野菜　コーヒーゼリー	676 26.1	牛乳　とり肉 えび	たまねぎ　にんじん　グリーンピース マッシュルーム　ほうれんそう　もやし キャベツ　コーン	パン　油 マカロニ　小麦粉　油 マーガリン　ゼリー
17（木）	5の1	とよさとなかよしメニュー　さけと枝豆ご飯　牛乳 鶏肉と豊郷野菜のみそ炒め　キャベツスープ 梨	638 25.3	牛乳　さけ とり肉　大豆 みそ	枝豆　しいたけ　にんじん なす　キャベツ　こまつな にんにく　梨	米　麦 油　じゃがいも 砂糖
18（金）		高野豆腐ご飯　牛乳　チャプチェ 卵スープ	643 23	牛乳　高野豆腐 とり肉　ぶた肉	にんじん　しいたけ　にら たまねぎ　キャベツ　たけのこ	米　麦 砂糖　油　はるさめ
24（木）	3の1	しゅうぶんのひこんだて　山菜栗おこわ　しゅうまい 切干大根のおひたし　けんちん汁　梨ゼリー	648 22.7	牛乳　かつお節 しゅうまい　油あげ とうふ	にんじん　しいたけ　こんにゃく こまつな　切干大根　だいこん キャベツ　ごぼう	米　もち米 油　ゼリー　砂糖 ごま　栗　さといも
25（金）	1の2	ツナトースト　牛乳　ポテトスープ フルーツヨーグルト	618 24.6	牛乳　ツナ ぶた肉　ヨーグルト	たまねぎ　マッシュルーム　にんじん コーン　こまつな　フルーツ	パン　じゃがいも マヨネーズ　砂糖 マーガリン
28（月）		おつきみこんだて　焼きうどん　牛乳　唐揚げ のねぎソースかけ　おひたし　月見ゼリー	582 21	牛乳　とり肉 ぶた肉　いか	キャベツ　にんじん　しいたけ もやし　ねぎ　にら たまねぎ	めん　油　純ごま油 でん粉　砂糖 ゼリー
29（火）		ホットドック　牛乳　キャベツのソテー とうがんスープ	591 24.4	牛乳　ウインナー とり肉	キャベツ　にんじん　とうがん コーン　こまつな	パン　砂糖 油
30（水）	2の1	麦入りご飯　牛乳　五目厚焼き玉子 さっぱりあえ　カレーすいとん	637 23.4	牛乳　厚焼き卵 のり　ぶた肉	こまつな　にんじん　キャベツ もやし　かんぴょう　だいこん たまねぎ	米　麦 小麦粉

献立は、都合により変更する場合があります。　　は、豊郷地区で生産された食材です。