



こんだてよいひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯回数14回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

日 付	ラン チ ム	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) タンパク質(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 体の調子をとのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
1 (火)		抹茶きな粉揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネスープ	654 25.2 21.6	牛乳 きな粉 ボンレスハム とり肉 大豆	たまねぎ コーン にんじん アスパラガス かぼちゃ セロリ トマト	パン さとう あぶら じゃがいも 油 マカロニ	C
2 (水)		なかよしこんだて 麦入りご飯 牛乳 和風きのこソースハンバーグ けんちん汁 梨	625 24 18.5	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ かつおぶし 味噌	だいこん しめじ えのき まいたけ にんじん ごぼう ねぎ はくさい 菜の花	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも 油 さとう こんにやく さといも	A
3 (木)	5 の 2	麦入りご飯 牛乳 焼き魚 おひたし 肉じゃが 味噌付け海苔	617 28.8 14.7	牛乳 しやけ ぶた肉 鰻 海苔	こまつな キャベツ 菜の花 もやし にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも あぶら 油 しらたき	A
4 (金)	1 の 1	中華丼 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	621 22.7 14.6	牛乳 ぶた肉 いか うずら たまご	はくさい たまねぎ にんじん ほろしいたけ チンゲン菜 たけのこ ねぎ	こめ 麦 米 さとう あぶら 油 はるきめ 春雨 かたくり 片栗粉	E
7 (月)		秋の香りミートソーススパゲッティ 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	609 29.3 15.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 かいそう 海藻	にんじん たまねぎ えのき マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ もやし コーン	めん 麦 類 さとう こめ 油 米粉 マーガリン ゼリー	E
8 (火)	5 の 1	米粉パン ジャム 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 ポークポトフ	608 24.7 23.7	牛乳 とり肉 ボンレスハム	キャベツ にんじん こまつな もやし コーン だいこん	こめ 麦 米粉パン じゃがいも ジャム	C
9 (水)		麦入りご飯 牛乳 赤魚粕漬 ごまあえ まろやか味噌汁	671 28.5 13.6	牛乳 あぶら 油揚げ かつおぶし 味噌 とうふ 味噌	ほうれん草 にんじん もやし 菜の花 キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも こんにやく	A
10 (木)	3 の 1	めのあいごでーこんだて キャロットライス 牛乳 キーマカレー アーモンドあえ ブルーベリーヨーグルト	643 21.7 17.4	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草 もやし 菜の花 キャベツ	こめ 麦 米 マーガリン アーモンド さとう 砂糖	E
11 (金)		じゅうさんやこんだて 麦入りご飯 牛乳 栗コロッケ 磯辺あえ 味噌汁 お月見ゼリー	707 20.6 19	牛乳 あぶら 油揚げ とうふ 豆腐 かつおぶし 味噌 味噌	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ	こめ 麦 米 さとう あぶら 油 栗 片栗粉 クリーム ゼリー	A
17 (木)		餃子ご飯 牛乳 ワンタンスープ 梨ゼリー	648 25.2 16.4	牛乳 とり肉 ぶた肉	かんぴょう キャベツ ほろしいたけ にら にんじん もやし こまつな	こめ 麦 米 さとう あぶら 油 かたくり 片栗粉 ごま油 ワンタン ゼリー	E
18 (金)		酢飯 牛乳 手巻き寿司(納豆・チーズ・梅) ごまあえ いもの子汁	629 25.9 17.2	牛乳 なつ豆 チーズ のり 海苔 かつおぶし 味噌 味噌	うめ 梅 ほうれん草 にんじん 菜の花 もやし キャベツ ねぎ こまつな	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも 油 さとう こんにやく	A
21 (月)		パン ジャム 牛乳 白身魚のケチャップあえ キャベツソテー カレースープ	613 27.9 18.9	牛乳 しろみさかな 白身魚	キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ	パン 麦 あぶら 油 さとう 油 さとう 片栗粉 砂糖 マカロニ	C
23 (水)		麦入りご飯 牛乳 豚キムチ炒め 酸辣湯スープ	648 25.1 23.4	牛乳 ぶた肉 とうふ 鶏卵 豆腐	にら ねぎ キャベツ ほろしいたけ にんじん たけのこ	こめ 麦 米 さとう あぶら 油 かたくり 片栗粉	B
24 (木)		麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼き ごま酢あえ 大根とこんにやくの炒め煮	601 28.2 15.4	牛乳 ぶた肉 とり肉	かんぴょう 菜の花 にんじん キャベツ コーン だいこん きやいんげん	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも 油 さとう こんにやく	A
25 (金)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き ナムル 味噌汁	630 30 20.3	牛乳 さば あぶら 油揚げ とうふ 豆腐 かつおぶし 味噌 味噌	こまつな キャベツ もやし にんじん 菜の花 ほうれん草	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも 油 さとう ごま	A
28 (月)		わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め わかめときのこスープ ミニフィッシュ	609 23.9 19.4	牛乳 わかめ ぶた肉 なまあげ 味噌 ミニフィッシュ	ねぎ はくさい にんじん たけのこ ほろしいたけ にら しめじ	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも あぶら 油 ごま	B
29 (火)	4 の 1	黒パン 牛乳 白身魚のにんにくレモン焼き ゆで野菜 チリコンカン	639 33.5 19.2	牛乳 しろみさかな 白身魚 大豆 ぶた肉	キャベツ きりぼしだいこん にんじん コーン たまねぎ ごぼう れんこん グリーンピース	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも 油 黒パン あぶら	C
30 (水)	6 の 1	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き からしあえ じゃがいもの味噌汁	648 22 18.9	牛乳 とり肉 わかめ かつおぶし 味噌 味噌	ほうれん草 もやし キャベツ 菜の花 にんじん たまねぎ	こめ 麦 米 さとう さとう じゃがいも はるきめ 春雨 じゃがいも	A
31 (木)	2 の 1	サンジの焼き飯 牛乳 かぼちゃハンバーグ カラフルサラダ キャベツスープ	675 26.9 24.3	牛乳 とり肉 いか たら ぶた肉	キャベツ にんじん かんぴょう もやし えだまめ たまねぎ	こめ 麦 米 マーガリン ごま	C

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 です。