



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数17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) 脂質(g)	おもなざいりょう			はいげん 配膳 パターン
				ちやくにく 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	
8 (水)		おしょうがつこんだて 黒豆入り和風おこわ 牛乳 ぶりの照焼き 磯辺あえ 湯菜味噌汁	659 32.2 21.2	とりにく 鶏肉 黒豆 ぶり 湯菜	ほ 干しいたけ かんぴょう ごぼう グリーンピース ほうれん草 菜の花 キャベツ だいこん ねぎ	こめ 米 もち米 砂糖 油	A
9 (木)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き パンサンスウ ひじきと大豆の炒り煮	618 28.8 15.7	とりにく 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	キャベツ 菜の花 だいこん グリーンピース もやし	こめ 米 小麦 砂糖 油 こんにやく	A
10 (金)		麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き 小松菜の煮びたし 道産子汁	676 30.9 21.7	とりにく 鶏肉 さば ぶたにく 豚肉 かまぼこ 味噌 味噌	だいこん ことまつな もやし コーン ねぎ	こめ 米 小麦 砂糖 油 マーガリン	A
14 (火)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照焼き ごまあえ かんぴょう炒め煮	649 31 18	とりにく 鶏肉 大豆 豚肉	キャベツ ことまつな もやし だいこん かんぴょう ねぎ たまねぎ グリーンピース	こめ 米 小麦 砂糖 油 ごま	A
15 (水)		紅茶揚げパン 牛乳 かぶのシチュー 海藻サラダ アセロラゼリー	603 20 23.2	とりにく 鶏肉 大豆 海藻	かぶ だいこん たまねぎ コーン ほうれん草 だいこん キャベツ きゅうり もやし	パン 油 グラニュー糖 砂糖 マーガリン 米粉	D
16 (木)		麦入りご飯 牛乳 赤魚粕漬け レンコンサラダ 田舎汁	678 30.9 20.8	とりにく 鶏肉 赤魚 かまぼこ 味噌 味噌	れんこん コーン だいこん もやし かんぴょう ごぼう ことまつな	こめ 米 小麦 砂糖 油 マーガリン こんにやく	A
17 (金)	2 の 1	チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ ぶどうゼリー	645 18.7 17.1	とりにく 鶏肉	ほうれん草 たまねぎ だいこん えだまめ かんぴょう もやし パブリカ	こめ 米 小麦 砂糖 油 マーガリン	E
20 (月)	3 の 1	中華丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ 杏にゼリー	621 24.8 16.1	とりにく 鶏肉 豚肉 豆腐	ほうれん草 だいこん たまねぎ ほ 干しいたけ ピーマン たけのこ グリーンピース チンゲン菜	こめ 米 小麦 砂糖 油 マーガリン ゼリー	E
21 (火)	5 の 2	シュガートースト 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜 チキンポトフ	637 24.1 26.6	とりにく 鶏肉 鶏卵	キャベツ ことまつな だいこん きゅうり コーン きやいげん たまねぎ トマト	パン マーガリン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	C
22 (水)	4 の 1	枝豆ゆかりご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き 海藻カミカミサラダ けんちょう	654 27.2 19.5	とりにく 鶏肉 さくら 豆腐 海藻 油揚げ	えだまめ ゆかり きりぼだいこん キャベツ だいこん もやし だいこん グリーンピース	こめ 米 小麦 砂糖 ごま油 こんにやく	A
23 (木)		みやっこランチこんだて 麦入りご飯 牛乳 里芋コロック もやしとにらのごまあえ かんぴょう味噌汁 柚子ゼリー	659 21 19.2	とりにく 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 味噌 味噌	もやし にら だいこん かんぴょう ねぎ ことまつな	こめ 米 小麦 砂糖 油 マーガリン ゼリー	A
24 (金)		明治 麦入りご飯 牛乳 焼き魚 漬物 すいとん 味付け海苔	634 31.4 15.2	とりにく 鶏肉 マス かまぼこ 味噌 味噌	ほうれん草 だいこん かぶ きゅうり ことまつな だいこん	こめ 米 小麦 米粉	A
27 (月)		昭和 パン ジャム 牛乳 鯨竜田揚げのねぎソースがけ キャベツソテー ミネストローネスープ オレンジ	633 23.8 20.8	とりにく 鶏肉	キャベツ だいこん 菜の花 もやし たまねぎ セロリ オレンジ	パン ジャム 砂糖 片栗粉 マカロニ	C
28 (火)	1 の 1	昭和 ゆで麺 牛乳 カレーミートソース ゆで野菜 ミルメーク	656 28.3 23.3	とりにく 鶏肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ 菜の花 もやし コーン	めん 麺 あぶら 油 砂糖	E
29 (水)	5 の 1	ピピン丼 牛乳 中華スープ レモンゼリー	676 25.8 21.2	とりにく 鶏肉 豚肉 豆腐	だいこん 菜の花 にら もやし ねぎ ことまつな	こめ 米 小麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ゼリー	E
30 (木)	6 の 1	湯菜ご飯 牛乳 ヤシオマスの塩焼き かんぴょうおひたし 豚汁 いちご	658 38.8 21.2	とりにく 鶏肉 ヤシオマス 豚肉 豆腐	だいこん きぬさや ほうれん草 キャベツ もやし かんぴょう だいこん ごぼう ことまつな	こめ 米 小麦 砂糖 油 こんにやく	A
31 (金)		麦入りご飯 牛乳 さんま梅煮 おひたし 五目きんぴら	663 24 21	とりにく 鶏肉 さんま さつま揚げ 豚肉	ほうれん草 だいこん 菜の花 ほうれん草 もやし ごぼう だいこん	こめ 米 小麦 砂糖 油	A

こんだて づつ へんこう
献立は都合により変更になる場合があります。
しょうがつちゅうがくねんりつあ
☆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。

は、豊郷地区で生産された食材です。

