

## 4がつ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

	ラ						給食回数	16回 米飯回数12	2回 米粉パン0回	県産小麦パン0回
ひづけ 日 付	ンチル	こんだてめい	לפול (kcal)		お	もな	ざ い		ょう	
П 10	1-4		タンパ ク (g)	た に		から 体(	だ <b>ちょうし</b> の調子をととの	える		から Jになる
		せきはん ぎゅうにゅう とりにく つけこ や	681	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉	h.ř		こまつな	もち栄	
8 (水)		赤飯 牛乳 鶏肉の漬込み焼き おひたし		とうふ		キャベツ	ほうれん草		ごま	さとう 砂糖
		すまし汁	26							
		and the control of	EOO	ぎゅうにゅう 牛乳	ハム	キャベツ	もやし	こまつな	パン	ジャム
9 (木)		パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ	590	0.0		にんじん	たまねぎ	ほうれん草	さとう砂糖	
- (///		ゆで野菜の野菜スープ	25. 4			アスパラガニ	¢ .			*
		ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー		ぎゅうにゅう		にら	たまねぎ	にんじん	こめ 米	むき 麦
10 (金)		ちんげんさい とうふ たま	616	とうふ	たまご 卵	しいたけ	たよれる ちんげんさい 青梗菜	わかめ	じゅん あぶら 純ごま油	あぶら サラダ油
10 (金)			20. 4	ヨーグルト					砂糖	はるさめ 春雨
		IJ <u></u>		ぎゅうにゅう 牛乳					Sab 米	むぎ 麦
10 H2		を置い は、 かうじゅう きんり でりゃ ままる 大り ご飯 牛乳 さわらの照焼き	647	牛乳 ひじき	さわら まつま揚げ	にんじん もやし	にら だいこん	キャベツ グリーンピース	米 さとう 砂糖	: 麦 じゅん あぶら 純ごま油
13 (月)		春雨サラダ ひじきの煮物	25. 9	0 0 0	C > & 10017	0 ( 0	724 270	,, ,, ,,	はるさめ 春雨 ごま	こんにゃく
			20.0	<b>ギ</b> ゕゔ(こゅう	1=4				あぶら 油 ごめ	<i>t</i> :≇
4.		まぎょ 麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス	689	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん 、アスペラガス	マッシュルーム	こめ 米 マーガリン	むぎ 麦 こむぎこ
14 (火)		ゆで野菜一桜ゼリー	90.9			もやし	· sasasoszaja	:: イャヘノ	マーカリン あぶら 油	小麦粉
		TO SELF	20. 3							+++0
		が、だが、だめ、だめがです。 麦入りご飯 牛乳 たらのごま味噌焼き	623		バサ にく とり肉	もやし	K6	にんじん	*	tiぎ 麦
15 (水)		を入りと映 午乳 だらのとま味情焼き 大豆もやしのキムチあえ 筑前煮		みそ たまご うずら卵	とり肉	ごぼう さやいんげ <i>A</i>	しいたけ	たけのこ	さとう あぶら 油	ごま こんにゃく
		ハ豆 0 2 0 0 0 7 4 7 0 人	30. 5			C ( V · NV) /	<u> </u>			
		はん ぎゅうにゅう にく や	620	ぎゅうにゅう 牛乳	にく ぶた肉 かつおぶし 鰹節	キャベツ	にんじん	もやし	ごめ 米 + Lia	trぎ 麦
16 (木)		わかめご飯 牛乳 ぶた肉のみそ焼き		みそ	鰹節	たけのこ	こまつな	わかめ	さとう 砂糖 じゅん あぶら 純ごま油	はるさめ 春雨
		バンサンスウ 若竹汁	25. 1						純ごま油	
		#\u2\(-\u2\)  + z	658	ぎゅうにゅう 牛乳	にく とり肉	たまねぎ	にんじん	キャベツ	パン	マーガリン
17 (金)		シュガートースト 牛乳 春キャベツのシ やさい	000			こまつな	アスパラガス	オレンジ	砂糖	じゃがいも
(312)		チュー ゆで野菜 オレンジ	25. 4			もやし			あぶら 油	こむぎこ 小麦粉
			0.05	ぎゅうにゅう 牛乳	にく とり肉	こまつな	だいこん	にんじん	cø 米	むぎ 麦
20 (月)		セダぃ 麦入りご飯 牛乳 エビシューマイ	665	かつおぶし		キャベツ			こむぎこ 小麦粉	ごま
- (月)		おひたし すいとん	25.6					AD	さとう 砂糖	
				ぎゅうにゅう 牛乳	きな粉	たまねぎ	コーン	にんじん	パン	マーガリン
91 (*)		きなこトースト 牛乳 ジャーマンポテト	594	15.75	とり肉	アスパラガン		CNUN	グラニュー糖	
21 (火)		学風がスープ	24. 8	たまご JP					あぶら 油	でん粉
				ぎゅうにゅう 牛乳	1 . 10		,		こめ 米	むぎ 麦
00 glv		をぎぃ ぬ ***********************************	649	牛乳 とうふ	さば みそ	こまつな にんじん	もやし なめこ	キャベツ ねぎ	光ごま	· 麦 じゅん あぶら 純ごま油
22 (水)		ふりかけ ナムル なめこのみそ汁	32. 1	かつおぶし	-, c	1275 075	-34-2/ -			7-1 C 0 IM
			<i>52.</i> 1		I=<					むぎ
+/		tign the first by cycle て を	626	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ	とり肉 ぶた肉	だいこん たけのこ	こまつな	しいたけ	こめ 米 さとう 砂糖	<del>むぎ</del> 麦 ごま
23 (紫)		タスクした	20.0		かに関	121100	はくさい	にんじん	砂糖 はるさめ 春雨	こま じゅん あぶら 純ごま油
			30. 3		1 ×/+					
		************************************	633	きゅうにゅう 牛乳	しゃけ 鮭	ほうれん草	にんじん	もやし	<b>米</b>	
24 (金)		支入りこ	60.	のり あぶらあ 油揚げ	とうふ	キャベツ	だいこん	グリーンピース	さといも あぶら 油	こんにゃく さとう 砂糖
		U110704 J	30.0						thri	
		ぎゅうにゅう	690	ぎゅうにゅう 牛乳 にく	ココア	たまねぎ	にんじん	グリーンピース		あぶら 油
27 (月)		ココア揚げパン 牛乳 チキンビーンズ		とり肉	热博 大豆	ほうれん草	キャベツ	もやし	砂糖	じゃがいも
		アーモンドあえ ヨーグルト 	28. 1						アーモンド	ゼリー
		でおこでお客	619	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	キャベツ	めん 麺	あぶら 油
28 (火)		ミートソーススパゲッティ 牛乳 牛乳	019	チーズ		コーン	アスパラガス	キウイ	こんにゃく	
		こんにゃくサラダ キウイ	26. 5							
			000	ぎゅうにゅう 牛乳	にく ぶた肉	たけのこ	たまねぎ	にんじん	3.65 米	むぎ 麦
30 (未)		まーほー どうふ どん ぎゅうにゅう ちゅうかふう 麻婆豆腐丼 牛乳 中華風わかめスープ	620	とうふ	みそ	しいたけ	has a		かる あぶら 油 ざらめ	でん粉
(木)		アセロラゼリー	19. 7							
		   こんだ つごう   献立は都合により変更になる場合があります。		とよさと 5く は、豊郷地区で	- サいさん し	よくざい_ 、			<u> </u>	
		mr、ルエギ/シェ F/ハが中にたく担合がなり主す		/十   単例(4)(4)(1)(プラ	om # + + + +.	mrtt To-				