



こんだてよていひょう

R6.6 宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 米飯回数14回 米粉パン1回 宇都宮市産小麦パン4回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	エネルギー(kcal) 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	
3 (月)	とよさと ちいき がっこうえん かみかみ こんだて① えだまめごはん すばた まんでんだいず 牛乳 くきわかめときりほしだいこんのスープ 1〜4ねんせい えんそく	☆	655 23.7 19.1 2.8	牛乳 なまあげ だいず	ぶた肉 くきわかめ	えだまめ たまねぎ れんこん ピーマン	しょうが にんじん だいのこ だいこん	こめ むぎ サラダ油	さとう でん粉 はるさめ
4 (火)	こくとうパン 牛乳 ドリア フレンチサラダ やさいスープ		695 24.6 26.4 2.8	牛乳 わかめ ベーコン	とり肉 チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし	たまねぎ こまつな キャベツ	こくとうパン こめ サラダ油	パン粉 マーガリン 小麦粉
5 (水)	とよさと ちいき がっこうえん かみかみ こんだて② かみかみ丼 ひじきとたまごのスープ 牛乳 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	みそ とうふ たまご	にんじん だいのこ ピーマン かんぴょう	ごぼう きくらげ ほうれんそう キャベツ	こめ こんにゃく さとう ごま	むぎ サラダ油 でん粉
6 (木)	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 どさんこ汁	☆	627 26.4 16.9 2.1	牛乳 ぶた肉 みそ	たまご いわし わかめ	にら しいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが とうもろこし にんにく	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 じゃがいも
7 (金)	とよさと ちいき がっこうえん かみかみ こんだて③ トースト チリコンカン カラフルごまサラダ 牛乳 はとくちのけんこうしゅうかんレモンゼリー	☆	615 24.5 21.6 2.8	牛乳 とり肉	だいず	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	にんじん トマト こまつな とうもろこし	パン サラダ油 レモンゼリー	マーガリン じゃがいも ごま
10 (月)	なかよし きゅうしよく いなりすし わかめおにぎり 牛乳 肉だんご おひたし 焼きざけ タコdeたこやき あつやきたまご れいとुरいんご		626 27.2 19.4 2.8	わかめ 肉だんご たまご	牛乳 さけ たこやき	キャベツ にんじん	もやし りんご	いなりすし さとう	こめ
11 (火)	バイン米粉パン 牛乳 ミネストローネスープ こんにゃくサラダ さかなとベーコンのホイルやき		682 32.5 23.9 2.7	牛乳 たら チーズ	わかめ ベーコン ぶた肉	トマト きゅうり にんじん	キャベツ たまねぎ	バイン米粉パン マーガリン マカロニ サラダこんにゃく	じゃがいも
12 (水)	ごこくごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき さっぱりあえ とうふ入りかきたま汁	☆	610 26.2 18.5 1.7	牛乳 のり たまご	ぶた肉 とうふ	ほうれんそう きゅうり たまねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ でん粉	ごこく米
13 (木)	トマトとひき肉のアジアンライス 牛乳 はるさめちゅうかスープ とちおとめヨーグルト けんみんの ひ こんだて		639 23.8 18.4 1.9	ぶた肉 とり肉 たまご とちおとめヨーグルト	牛乳 たまご	トマト たまねぎ にんじん	こまつな にんにく だいのこ	こめ サラダ油 ごま油	むぎ はるさめ さとう
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ けんみんのひゼリー もやしとにらのごますあえ かんぴょうのみそ汁		653 23.0 17.4 2.1	牛乳 みそ	モロ	もやし にんじん たまねぎ	にら かんぴょう だいこん	こめ サラダ油 けんみんのひゼリー さとう	むぎ ごま
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 シュウマイ きりほしだいこんのナムル なつの肉じゃが	☆	695 25.6 18.8 2.1	牛乳 ぶた肉	シュウマイ	だいこん こまつな グリーンピース	にんじん たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ しらたき さとう
18 (火)	キャラメルあげパン 牛乳 ゆでやさい たんたんはるさめスープ セレクトきゅうしよく		615 20.8 21.7 2.4	牛乳	ぶた肉	えのきだけ はくさい ねぎ きゅうり	しいたけ にんじん にら キャベツ	コッペパン ミルメークキャラメル はるさめ	サラダ油
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉とやさいのみそいため パンサンスウ レモンのムース or ラムネゼリー トマトきゅうしよく「R5トマトりょうり コンクール」ゆうしゅうしょう	レモンのムース ラムネゼリー	648 18.8 1.7	牛乳 みそ	ぶた肉	キャベツ にんじん	ねぎ しいたけ	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ
20 (木)	麦入りごはん かんじゅくトマトとなつやさいチキン 牛乳 ゆでやさい ひじきとだいずのもの		690 27.8 23.1 2.0	牛乳 こんぶ だいず 油あげ	とり肉 ひじき さつまあげ	トマト ほんしめじ キャベツ こまつな	たまねぎ とうもろこし もやし にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ こんにゃく
21 (金)	肉みそソーススパゲティー 牛乳 ナムル あじさいゼリー		661 30.4 19.0 2.4	牛乳 だいず	ぶた肉 みそ	にんじん しいたけ にんにく キャベツ	たまねぎ だいのこ こまつな もやし	サラダ油 あじさいゼリー ごま油 さとう	スパゲティー でん粉
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 しろみ魚のさんみやき ごますあえ みそ汁 はらじゅくドック	☆	670 26.9 16.4 1.9	牛乳 わかめ	たら みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん	こめ ごま はらじゅくドック じゃがいも	むぎ さとう
25 (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	☆	682 21.7 20.3 2.4	牛乳	ぶた肉	にんじん にんにく キャベツ こまつな	たまねぎ パセリ もやし	はちみつパン じゃがいも さくらんぼゼリー	サラダ油
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 ねぎまんじゅう もやしのキムチあえ トックススープ	☆	588 23.8 13.9 2.8	牛乳 ねぎまんじゅう たまご	とり肉	もやし にんじん チンゲンサイ	にら しいたけ ねぎ	こめ トック	むぎ
27 (木)	こうやどうふごはん 牛乳 さばのみそに いそべあえ	☆	609 25.1 22.4 1.7	ぶた肉 油あげ さば	こうやどうふ 牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう	サラダ油 こんにゃく
28 (金)	セルフピピン丼 れいとみかん 牛乳 とうふのちゅうかスープ	☆	670 25.4 21.4 2.2	牛乳 たまご とうふ	ぶた肉 わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし みかん	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう でん粉

6月のきゅうしよくもくひょう

「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
しよくちゅうどくが はっせい しやす
い しきです。そとから かえったとき、
しよくじのまえは、
かならず てを
あらいましょう！



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646kcal たんぱく質25.1g 脂質19.6g 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
だいこんです。



5月放射性物質
検査の結果

・5月21日(火)

「ねぎ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満