



3がつ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数16回 米飯回数12回 米粉パン0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 リ ー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う		
				ち にく 血や肉になる	からだちようし 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる
1 (火)		わかめご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き ナムル 大根スープ	603 26.7	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉	だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草 こまつな キャベツ もやし	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 小麦
2 (水)		揚げパン 牛乳 トマトミートオムレツ さっぱりあえ 野菜スープ	624 23.9	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 かんぴょう たまねぎ こまつな	パン 小麦 さとう 砂糖 あぶら 油 グラニュー糖
3 (木)		ひなまつりこんだて ちらし寿司 牛乳 青梗菜と豆腐のスープ ひなあられ	657 23	ぎゅうにゅう 牛乳 にく 鶏肉 とうふ 豆腐	えび たまご 卵 たけのこ にんじん ごぼう チンゲンサイ たまねぎ しいたけ グリーンピース	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 小麦
4 (金)		麦入りご飯 牛乳 野菜のうま煮 ごま酢あえ さけばっぱ	630 25.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 たいず 大豆 うずら 卵	なめこ ほうれん草 にんじん しいたけ はくさい かんぴょう キャベツ コーン	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 小麦
7 (月)		カレーミートソーススパゲッティ 牛乳 海藻サラダ ミルメーク	592 28.1	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし ヨーグルト コーン	めん 麺 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 小麦
8 (火)	ラ	麦入りご飯 牛乳 かつおの香辛焼き からしあえ 豆乳味噌汁	632 31.9	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 揚げ油 とうにゅう 豆乳	かつお みそ 味噌 かつおがし 鰹節	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 はるさめ こんにやく
9 (水)	チ	ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ 県産ヨーグルト	642 20.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし コーン	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 じゃがいも こんにやく
10 (木)	ム	麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き ゆで野菜 のっぺい汁	648 24.4	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とうふ 豆腐	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 じゃがいも こんにやく
11 (金)	お	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き 磯辺和え きんぴら	622 29.5	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 さつま揚げ	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 小麦
14 (月)	す	牛丼 牛乳 味噌汁 みかん	678 28.7	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース みかん	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 しらたき 小麦
15 (火)	で	麦入りご飯 牛乳 ほっけの漬込み焼き おひたし 豚肉と野菜の煮つけ	658 27.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ ぶた肉	ねぎ にんじん こまつな かんぴょう キャベツ もやし だいこん たまねぎ グリーンピース	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 小麦
16 (水)		パン ジャム 牛乳 白身魚のチーズ焼 き ミネストローネスープ	628 33.5	ぎゅうにゅう 牛乳 メルルーサ チーズ とり肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ	パン 小麦 じゃがいも マカロニ
17 (木)		おいおいこんだて 赤飯 牛乳 ぶりの照焼き おひたし 紅白すまし汁 お祝いケーキ	751 33.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり ささげ	にんじん キャベツ もやし こまつな	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 もち米 ケーキ
22 (火)		麦入りご飯 牛乳 コロケ もやしとにらのおひたし 白菜スープ	696 19.6	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 コロケ	もやし キャベツ にら にんじん こまつな しいたけ はくさい たけのこ	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 はるさめ 小麦
23 (水)		ピザトースト 牛乳 わんたんスープ フルーツヨーグルト	615 28.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 サラミ チーズ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ フルーツ	パン 小麦 さとう 砂糖 あぶら 油 ワンタン
24 (金)		チキンライス 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 ブラマンジェ	669 24.6	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ハンバーグ バター	たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな コーン もやし にんじん	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 あぶら 油 コンスターチ

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。

