



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16回 米粉パン2回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラン チル ム	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク質(g) 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	からだちよう 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる	
2 (月)		抹茶きな粉揚げパン 牛乳 ポテトのチーズ煮 カレースープ	602 21.8 23.4	ぶた肉 チーズ	にんじん もやし たまねぎ きんぎょこまつな	パン さとう マーガリン マカロニ	C
3 (火)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の照焼き ごまあえ かんぴょうの炒り煮	649 31 18	とり肉 豆腐 ぶた肉	こまつな きんぎょもやし にんじん かんぴょう ねぎ	小麦 あから 砂糖	A
4 (水)		じゅうごやこんだて 麦入りご飯 牛乳 焼き栗コロッケ 磯辺あえ 味噌汁 月見ゼリー	695 20.5 20.9	海苔 あから 豆腐 味噌	ほうれん草 にんじん もやし きんぎょこまつな	小麦 あから 油 コロッケ ゼリー	A
5 (木)		米粉パン ジャム 牛乳 オムレツ ゆで野菜 チリコンカン	630 27.9 26.4	ぶた肉 大豆 とうふ とうふ とうふ オムレツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト きんぎょ	米粉パン あから 油 ジャム	C
6 (金)		めのあいごでこんだて キャロットライス 牛乳 キーマカレー アーモンドあえ ヨーグルト	627 22.3 18.5	ぶた肉 とり肉 バター ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト ほうれん草 きんぎょ	小麦 あから 砂糖 アーモンド	E
12 (木)		ぎょうざこんだて 餃子飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き 春雨サラダ わかめスープ	649 26.8 19.1	さわら わかめ ぶた肉	かんぴょう しいたけ にら にんじん きんぎょもやし	小麦 あから 油 春雨 ごま ぶた肉	A
13 (金)	3 の 1	麦入りご飯 牛乳 ほうとう 青菜と豆腐のスープ お米ムース	648 25.5 18.7	ぶた肉 いか えび 豆腐 わかめ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリーンピース チンゲン菜	小麦 あから 油 かたに 片栗粉	B
16 (月)		麦入りご飯 牛乳 豚肉の味噌マヨ焼き おひたし ひじきと切干大根の煮物	668 30.3 19.7	ぶた肉 味噌 ひじき とり肉 ぶた肉	こまつな にんじん きんぎょはくさい 切干大根	小麦 あから 砂糖 マヨネーズ	A
17 (火)	5 の 1	アップルパン 牛乳 焼きピーマン グリーンサラダ	642 21.1 17.6	ぶた肉 ぶた肉	たまねぎ はくさい ねぎ ピーマン きんぎょほうれん草 えだまめ にんじん パプリカ	パン あから 油 油	D
18 (水)	2 の 1	麦入りご飯 牛乳 さんまのかば焼き おひたし 味噌汁 味付き海苔	678 27 23.5	さんま 豆腐 味噌 かつおぶし 鰹節	ほうれん草 はくさい もやし たまねぎ にんじん	小麦 あから 油 かたに 片栗粉	A
19 (木)	6 の 1	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き さっぱりあえ 切干大根の煮つけ	658 20.9 20	とり肉 さつま揚げ 海苔 あから ぶた肉	にら にんじん もやし きんぎょはくさい 切干大根	小麦 あから 砂糖	A
20 (金)	3 の 2	わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め わかめときのこのスープ ミニフィッシュ	613 24.1 19.5	わかめ ぶた肉 生揚げ 味噌 ミニフィッシュ	はくさい たけのこ にんじん しいたけ にら しめじ	小麦 あから 砂糖 ぶた肉	B
23 (月)		麦入りご飯 牛乳 あじの磯部焼き 海藻サラダ キムチスープ レモンゼリー	624 28.6 14.8	あじ 豆腐 ぶた肉	きんぎょもやし にんじん コーン しいたけ きゅうり ねぎ	小麦 あから 油 ぶた肉 ごま油 ゼリー	A
24 (火)	1 の 1	雑穀ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛煮 おひたし きんぴら	614 21.1 20.4	とり肉 さつま揚げ ぶた肉	こまつな きんぎょ にんじん もやし だいこん	雑穀 あから 油 ぶた肉 ごま油	A
25 (水)	4 の 1	麻婆豆腐丼 牛乳 豆腐の黒酢スープ みかん	670 24.8 18.5	ぶた肉 豆腐 味噌 とり肉	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 チンゲン菜	小麦 あから 油 ぶた肉 ごま油	E
26 (木)		セルフチーズハンバーガー 牛乳 ゆで野菜 ミネストローネスープ	669 31.5 28	とり肉 ぶた肉 チーズ	きんぎょもやし こまつな にんじん セロリ たまねぎ トマト	米粉パン さとう マカロニ	C
27 (金)		麦入りご飯 牛乳 鰯のスタミナ焼き 大豆もやしのキムチあえ すいとん	677 30.9 18.2	さわら とり肉 鰹節	こまつな だいこん 大豆もやし にら にんじん ねぎ	小麦 あから 小麦粉	A
30 (月)		麦入りご飯 牛乳 焼き鮭 高野豆腐の煮びたし ひじきの炒り煮	601 29.3 15.8	鮭 高野豆腐 とり肉 ひじき	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん グリーンピース	小麦 あから 油 ぶた肉 砂糖	A
31 (火)		クリームソースパグッティ 牛乳 アーモンドあえ 米粉カップケーキ	671 28.3 23.5	とり肉 生クリーム	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ほうれん草 きんぎょもやし	めん 小麦粉 マカロニ アーモンド	E

こんだては、都谷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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。