



6月 こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数21回 米飯回数16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) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			はいぜん配膳 パターン
				ちにく血や肉になる	からだちり体の調子をととのえる	ねつちから熱や力になる	
1 (金)	ランチルームはおやすみです。	むぎい 麦入りご飯 牛乳 さばのカレー焼き ナムル なめこの味噌汁	606 28.5 18.3	牛乳 さば かつおぶし 味噌 とうふ 豆腐	こまつな キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ	小麦 砂糖 ごま油	A
4 (月)		ミルクトースト 牛乳 オムレツ ごまさラダ チリコンカン りんごゼリー	667 27.8 24.5	牛乳 鶏卵 りんごゆ りんご とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン ヤングコーン	パン ごま油 じゃがいも ゼリー	C
5 (火)		しゃげ 鮭ご飯 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ かんぴょうのごま和え 根菜の煮物	649 23.6 20.5	牛乳 大豆 じゃこ みそ 味噌	にんじん だいこん たけのこ れんこん こまつな キャベツ かんぴょう	小麦 ごま油 こんにやく 片栗粉 砂糖	A
6 (水)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじの磯風味焼き 春雨サラダ 肉じゃが	667 29.1 18	牛乳 あじ ぶた肉	にんじん いら もやし たまねぎ グリーンピース 菜の花	小麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	A
7 (木)		えだまめ 枝豆いりご飯 牛乳 かみかみ酢豚 きき 荻わかめスープ お米のムース	700 22.7 23.1	牛乳 ぶた肉 なまめ 味噌 さわかめ	えだまめ たまねぎ にんじん れんこん たけのこ ピーマン パブリカ キャベツ 切り干し大根	小麦 片栗粉 油 砂糖 ムース	B
8 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 おひたし さといも 里芋の中華煮	640 24.9 18.3	牛乳 さば ぶた肉	こまつな もやし 菜の花 キャベツ にんじん だいこん グリーンピース	小麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	A
11 (月)		アスパラガスピラフ 牛乳 鶏肉のハーブ焼き こんにやくサラダ カレースープ	672 23.5 25.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 かいも 海藻	アスパラガス にんじん コーン マッシュルーム キャベツ もやし たまねぎ こまつな	小麦 片栗粉 ごま油 マーガリン こんにやく 油	C
12 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き けんちん汁	614 25.7 17.4	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 味噌 とうふ 豆腐	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし だいこん ごぼう こまつな いら	小麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	B
13 (水)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き もやしといらのおひたし 切干大根の煮つけ	626 26.7 17.1	牛乳 さわら さつま揚げ あぶら 揚げ	もやし いら にんじん 切り干し大根 切干大根	小麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	A
14 (木)		アップルパン 牛乳 サマーシチュー ゆで野菜 オレンジ	627 21.9 17.6	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン まぐわ オレンジ	パン 油 じゃがいも 米粉 マーガリン	D
15 (金)		けんみんのひこんだて とちぎ飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き ごまあえ すまし汁 県産ゼリー	666 33.7 19.2	牛乳 ぶた肉 とり肉 かつおぶし 味噌 とうふ 豆腐	かんぴょう いら ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ	小麦 片栗粉 油 砂糖 ゼリー	A
18 (月)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 磯辺あえ 真たくさん味噌汁	610 24.9 17.6	牛乳 とり肉 ぶた肉 かつおぶし 味噌 えのき	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし だいこん はくさい	小麦 片栗粉 油 砂糖	A
19 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の甘辛焼き からしあえ ひじきの炒り煮	673 24 22.3	牛乳 とり肉 ひじき さつま揚げ 大豆	菜の花 もやし キャベツ にんじん グリーンピース	小麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	A
20 (水)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め わかめスープ	583 23.4 15.5	牛乳 ぶた肉 みそ 味噌 とうふ 豆腐	キャベツ もやし ねぎ にんじん しいたけ えのき	小麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	B
21 (木)		チーズパン 牛乳 ゆで野菜 チキンピーズ 日向夏ゼリー	617 25.5 19.1	牛乳 チーズ とり肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれん草 もやし コーン かぼちゃ なす	パン 砂糖 ゼリー	C
22 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 味噌汁	606 28.7 16.6	牛乳 モロ あぶら 揚げ かつおぶし 味噌 えのき	たまねぎ こまつな にんじん はくさい もやし 菜の花 ほうれん草	小麦 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	A
25 (月)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 チンジャオロース 酸辣湯スープ	638 25.6 20.7	牛乳 ぶた肉 とうふ 豆腐 鶏卵	ピーマン にんじん たけのこ いら パブリカ	小麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	B
26 (火)		夏野菜ミートソーススパゲッティ 牛乳 アーモンドあえ りんごゼリー	644 29.7 19.2	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん なす ズッキーニ たまねぎ えだまめ トマト ほうれん草 もやし キャベツ	めん 油 アーモンド 砂糖 ゼリー	E
27 (水)		ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 レモンゼリー	658 19.3 18.1	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな コーン	小麦 片栗粉 油 砂糖 マーガリン ゼリー	E
28 (木)		米粉パン ジャム 牛乳 白身魚のマヨカレー グリーンサラダ 夏野菜ラタトゥイユ	583 28.6 23.8	牛乳 メルルーサ とり肉	キャベツ ほうれん草 きゅうり えだまめ にんじん パブリカ なす ズッキーニ たまねぎ	米粉パン ジャム 油 マヨネーズ	C
29 (金)		あおぞらきゅうしよく いなり寿司 わかめご飯 牛乳 ハンバーグ 焼き魚 ミートボール 磯辺あえ ミニトマト ブロッコリー 洋梨コンポート	640 28.1 21.6	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 いわし 海苔	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ミニトマト ブロッコリー 洋梨	小麦 片栗粉 油 いなり寿司 油	

こんだて つごう 献立は都合により変更になる場合があります。

しょうがっこう 小学校 しょうがく 小中学校 しょうがく 小中学校 しょうがく 小中学校

☆小学校 小中学校 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。

は、とよさとちく 豊郷地区で生産された食材です。

