



こんだてよていひょう

R6. 10 宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 (米飯回数15回 米粉パン回数1回 宇都宮市産小麦パン回数3回 麺回数1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	
1 (火)	コッペパン りんごジャム ゆでやさい 牛乳 あじのチーズやき カレースープ	☆	666 28.4 22.7 2.8	牛乳 チーズ	あじ ベーコン	たまねぎ パセリ もやし	にんじん キャベツ こまつな	コッペパン リンゴジャム マカロニ じゃがいも サラダ油	
2 (水)	ポークカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ れいとうみかん	☆	686 20.1 17.0 2.3	牛乳 粉チーズ	ぶた肉 かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ みかん	にんじん にんにく とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく	
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハぼうさい 中かスープ ポテトのおやつボール		670 23.2 17.5 2.3	牛乳 いか わかめ	ぶた肉 えび	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	はくさい にんじん グリーンピース こまつな	こめ むぎ でん粉 サラダ油 ポテトのおやつボール ごま油	
4 (金)	ニしょく丼 牛乳 おひたし わかめととうふのみそ汁		672 31.5 21.7 2.7	たまご 牛乳 わかめ	とり肉 とうふ みそ	グリーンピース ほうれんそう もやし だいこん	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう	
7 (月)	キャロットライス 牛乳 キーマカレー ほうれんそうのサラダ 目のあいごデーゼリー	☆	634 21.2 16.9 2.2	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん しょうが トマト キャベツ	ニンニク たまねぎ ほうれんそう	こめ マーガリン ブルーベリーゼリー	
8 (火)	コッペパン いちごミックスジャム 牛乳 ピーマンのグラタン はくさいのスープ		658 26.9 24.4 2.9	牛乳 ベーコン	とり肉 チーズ	はくさい にんじん マッシュルーム	たまねぎ ピーマン	コッペパン マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油 パン粉 いちごミックスジャム	
9 (水)	せきはん おひたし さつまいもとくりのタルト 牛乳 とり肉のからあげ こんさいのすまし汁		739 24.5 26.6 2.2	牛乳	とり肉	しょうが こまつな もやし だいこん	にんにく キャベツ にんじん ごぼう	こめ ごま もち米 こんにゃく でん粉 サラダ油 さとう さつまいもとくりのタルト	
10 (木)	牛乳 ブルコギふういためもの ちんげんさいととうふのかきたまスープ		353 20.1 19.5 2.0	たまご ぶた肉 わかめ	牛乳 とうふ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ちんげんさい	ごま油 ごま さとう	
11 (金)	くり入りおこわ 牛乳 いかてんぷら しおこんぶあえ みそけんちん汁	☆	664 21.5 20.7 1.7	牛乳 こんぶ みそ	いか とうふ	キャベツ にんじん ごぼう	きゅうり だいこん こまつな	こめ ちり くり さつまいも ごま サラダ油 こんにゃく さといも	
12 (土) ↓ 16 (水)	がっきかんきゅうぎょう								
17 (木)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のみそづけ ごますあえ 大こんとこんにゃくいために	☆	630 29.8 19.4 1.7	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	しょうが にんじん とうもろこし きぬさや	かんぴょう キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダ油	
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 あげきょうざ パンサンスウ マーボーとうふ	☆	659 24.1 19.7 1.8	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	にんじん にんにく たけのこ しいたけ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 はるさめ さとう ごま油	
21 (月)	麦入りごはん わふうきのソースハンバーグ 牛乳 こまつなのみそ汁 ゆでやさい	☆	603 24.5 17.1 2.0	牛乳 油あげ みそ	ハンバーグ とうふ	だいこん えのきたけ キャベツ にんじん	ほんしめじ しそ もやし こまつな	こめ むぎ さとう	
22 (火)	いちごあげパン わかめとしめじのスープ 牛乳 じゃがいもソテー		635 20.3 22.1 3.1	牛乳 ベーコン	わかめ	ねぎ ほうれんそう たまねぎ	ほんしめじ とうもろこし ニンニク	コッペパン サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも マーガリン	
23 (水)	ハッシュドポーク 牛乳 りっちゃんサラダ ミルメークコーヒー		708 24.1 21.0 2.5	ぶた肉 かつお	牛乳 ハム	たまねぎ パセリ キャベツ マッシュルーム	トマト とうもろこし きゅうり	こめ むぎ バター サラダ油 さとう	
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 やきししゃも おひたし ぶた肉とじゃがいものにつけ	☆	613 21.9 16.2 1.9	牛乳 ぶた肉	ししゃも	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ こまつな だいこん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう しらたき ごま	
25 (金)	麦入りごはん とり肉のつけこみやき 牛乳 からしあえ まろやかみそ汁	☆	640 23.0 20.5 2.0	牛乳 油あげ みそ	とり肉 とうふ 豆乳	ねぎ こまつな だいこん	にんじん キャベツ ごぼう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく	
28 (月)	五こくごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ よしの汁	☆	639 24.3 19.1 2.0	牛乳 とり肉	さば	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	こめ 五こく米 すりごま さとう さといも でん粉	
29 (火)	米粉パン 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆでやさい マスカットゼリー	☆	588 23.0 22.5 1.8	とり肉 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん もやし パセリ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	米粉パン 小麦粉 マーガリン サラダ油	
30 (水)	ナポリタン キャベツサラダ 牛乳 パンプキンパフ		588 23.7 15.5 2.5	ぶた肉	牛乳	しょうが もやし たまねぎ トマト こまつな	ニンニク にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ	スパゲティー パンプキンパフ サラダ油	
31 (木)	キムタクごはん 牛乳 ゆでやさい あつやきたまご かんぴょうとニラのみそ汁		614 23.4 17.0 2.8	とり肉 たまご	牛乳 みそ	だいこん かんぴょう にら キャベツ	はくさい たまねぎ こまつな にんじん	こめ ごま油 サラダ油	

10月のきゅうしょくもくひょう

『好き嫌いをしないて食べよう』
です。

きゅうしょくは、えいようバランスをよく かん
がえられた しょくじ です。きらいなものを の
こし、すきなもののばかり たべていると、えいよう
バランスが わるくなります。からだの ちょうし
を くずしやすくなり、げんきで いられなく な
ります。きらいなものでも ひとくちは たべる
ように しましょう。

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10月平均栄養素

エネルギー649kcal

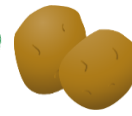
たんぱく質 24.5g

脂質20.0g

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・こまつな・さといも・きゅうり・じゃがいも
ねぎです。



9月放射性物質 検査の結果

・9月3日(火)

「小松菜」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満