



こんだてよいひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数15回 米飯回数12回 米粉パン1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	キロ- (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り よ う			はい ぜん 配 膳 パ ー ン
				あ、にく 血や肉になる	からだを 体の調子をととのえる	なつ、もから 熱や力になる	
3 (月)		おにぎりのひ 牛乳 鶏肉の香味焼き もやしとにらのごまあえ 味噌汁	316 24.3 14.5	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 肉 味噌 あじ ぶた肉 油揚げ	もやし にら たまねぎ こまつな	さとう 砂糖 じゃがいも	A
4 (火)		麦入りご飯 牛乳 あじの磯風味焼き 海藻サラダ キムチスープ レモンゼリー	627 28.7 14.8	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ ぶた肉 かいほう 海藻 とうふ 豆腐	キャベツ もやし きゅうり コーン にら 白菜キムチ	こめ 米 あぶら 油 ゼリー	A
5 (水)	2 の 1	アップルパン 牛乳 ウィンターシチュー ゆで野菜 オレンジ	648 22.6 17.7	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 肉 みそ 味噌	ごぼう かぶ たまねぎ れんこん キャベツ こまつな コーン	パン あぶら 油	D
6 (木)		栃木県産おこわ 牛乳 鶏肉の甘辛焼き 春雨サラダ 味噌汁	635 32.9 18.5	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 肉 あぶら 油揚げ かつお 鰹節 味噌	にら かんぴょう ほうれん草 グリーンピース もやし キャベツ	こめ 米 あぶら 油 こんにやく はるめ 春雨 砂糖	A
7 (金)	4 の 2	クリームソースパグッティ 牛乳 りっちゃんサラダ お米のムース	632 25.6 22.8	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 肉 とうにゅう 豆乳 かつお 鰹節	たまねぎ マッシュルーム きゅうり トマト コーン	めん 麺 こめ 米粉 マーガリン ムース	E
10 (月)		おろし豚丼 牛乳 味噌汁 みかん	664 26.4 19.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とうふ 豆腐 味噌	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース みかん	こめ 米 あぶら 油 しらたき	E
11 (火)		麦入りご飯 牛乳 カマスの照焼き ゆで野菜 肉じゃが	655 27.1 18.3	ぎゅうにゅう 牛乳 カマス ぶた肉	もやし こまつな コーン たまねぎ グリーンピース	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも しらたき	A
12 (水)	3 の 1	さつまいもこんだて 麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 大学芋	695 21.9 22.7	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 なまあ 生揚げ みそ 味噌	たまねぎ きゅうり たけのこ にんじん にら さつまいも	こめ 米 あぶら 油 さつまいも	B
13 (木)	4 の 1	なかよこんだて 海苔ご飯 牛乳 鶏肉の甘酢炒め 豊郷野菜の味噌汁 りんご	643 27.9 17.8	ぎゅうにゅう 牛乳 のり 海苔 とり 肉 とうふ 豆腐 かつお 鰹節 味噌	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり りんご	こめ 米 あぶら 油 片栗粉	B
14 (金)	6 の 1	麦入りご飯 牛乳 さばの竜田揚げ からしあえ 根菜のすまし汁	651 26.6 21.4	ぎゅうにゅう 牛乳 さば かつお 鰹節	もやし な はな 菜の花 キャベツ だいこん ごぼう	こめ 米 あぶら 油 こんにやく 片栗粉	A
17 (月)	1 の 1	おべんとうの日					
18 (火)		五穀ご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 五目きんぴら	659 26.7 16.5	ぎゅうにゅう 牛乳 モロ さつま揚げ	たまねぎ にんじん こまつな な はな 菜の花 もやし ごぼう だいこん	こめ 米 あぶら 油 こんにやく 五穀 片栗粉	A
19 (水)		酢飯 牛乳 手巻き寿司 (納豆・チーズ・梅) 磯辺あえ 豚汁	636 27.7 17.8	ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆 チーズ のり 海苔 ぶた肉 かつお 鰹節	うめ 梅 ほうれん草 な はな 菜の花 もやし キャベツ ごぼう	こめ 米 あぶら 油 こんにやく 麦	A
20 (木)	5 の 1	米粉パン ジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ゆで野菜 ポークポトフ	621 24.5 26.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 肉 ボンレスハム	キャベツ にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ	こめ 米粉パン あぶら 油 ジャム じゃがいも	C
21 (金)		とうじこんだて 麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き 切干大根のキムチあえ かぼちゃのそぼろ煮	677 29.2 16.9	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら とり 肉	もやし にんじん 切干大根 にら かぼちゃ たまねぎ グリーンピース	こめ 米 あぶら 油 砂糖 かたくり 片栗粉	A
25 (火)		セレクトこんだて オニオンライス 牛乳 タンドリーチキン アーモンドあえ ケーキ	643 26.6 22.5	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 肉	たまねぎ な はな 菜の花 キャベツ もやし	こめ 米 あぶら 油 マーガリン アーモンド ケーキ	E

献立は都合により変更になる場合があります。

☆小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

は、豊郷地区で生産された食材です。

エネルギー640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。