



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数20回 米飯回数14回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

日 ひつけ 日 付	ラ ンチ ム	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う	はいぜん 配膳 パターン
1 (金)		アップルパン 牛乳 焼きビーフン グリーンサラダ	653 22 18.4	D
5 (火)	4 の 1	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の甘辛焼き ほうれん草ソテー 野菜スープ	638 21.2 20.3	C
6 (水)	5 の 1	トマトソースパグエッティ 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	620 28.2 17.2	E
7 (木)		麦入りご飯 牛乳 焼き魚 切干大根と小松菜のごまあえ 味噌汁	591 27.8 12.1	A
8 (金)	6 の 1	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き パンサンスウ ひじきと大豆の炒り煮	618 28.8 15.7	A
11 (月)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め わかめスープ	606 21.6 19.1	B
12 (火)	3 の 1	パン ジャム 牛乳 かぼちゃシチュー カラフルごまサラダ レモンゼリー	641 23.9 20.5	D
13 (水)		なかよしこんだて 雑穀米と大豆ご飯 牛乳 唐揚げねぎソースがけ 白菜の塩もみ 味噌汁 梨ゼリー	734 23.6 25.8	A
14 (木)	1 の 1	チキンカレー 牛乳 りっちゃんサラダ アセロラゼリー	690 20.1 18.9	E
15 (金)		しゅうかくいらいこんだて さつまいもご飯 牛乳 さんまの塩焼き さっぱりあえ 豊郷汁 梨	635 27.8 23.2	A
18 (月)		高野豆腐ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 からしあえ 切干大根の煮つけ	666 26.5 18.7	A
19 (火)	5 の 2	米粉パン ジャム 牛乳 野菜いっぱい肉団子 ゆで野菜 すいとん	584 27.9 21.1	C
20 (水)		麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風炒め物 大豆味噌チゲ	675 27.8 22.5	B
21 (木)		麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き 白菜キムチ 豚汁	648 30.7 20.1	A
22 (金)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 磯辺あえ 里芋の中華煮	663 21.9 20.5	A
25 (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 じゃがいもの味噌汁	316 24.3 20.5	A
26 (火)		麦入りご飯 牛乳 さばの竜田揚げ ナムル こんにやくきんぴら	636 23.1 21.1	A
27 (水)	2 の 1	ピザトースト 牛乳 ワンタンスープ 豆乳プリン	624 27.2 23.1	D
28 (木)		麦入りご飯 牛乳 ほっけの塩焼き ごまあえ 道産子汁	622 25.8 15.8	A
29 (金)		麦入りご飯 牛乳 シューマイ 春雨サラダ 炒り豆腐	667 24.9 20.4	A

献立は都合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650kcal たんぱく質21～32g、脂質14～21g です。

