



# 4がつ こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数15回 米飯回数11回 米粉パン0回 県産小麦パン0回

ひづけ 日付	ランチ ルーム	こんだてめい	加リー (kcal) 720バ(食)	おもなざいりょう		
				ちにく 血や肉になる	からだちよし 体の調子をととのえる	ねつ ちから 熱や力になる
8 (金)		赤飯 牛乳 鶏肉の漬込み焼き おひたし すまし汁	668 24.8	牛乳 鶏肉 とうふ ささげ	ねぎ にんじん こまつな キャベツ ほうれん草	もち米 小麦粉 ごま 砂糖
11 (月)		キムタクご飯 牛乳 チャブチェ 鶏スープ	603 23.4	牛乳 鶏肉 鶏卵	にら にんじん しいたけ たけのこ コーン つぼ漬け たまねぎ ほうれん草	小麦粉 小麦油 はるさめ 砂糖 でん粉
12 (火)		麦入りご飯 牛乳 ぶりの照り焼き おひたし けんちん汁	667 31.3	牛乳 ぶり 豆腐	こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん	小麦粉 小麦油 こんにやく 砂糖 ごま
13 (水)		チーズパン 牛乳 チキンピーズ ゆで野菜 手作りプリン	689 29.2	牛乳 チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ トマト コーン	パン 砂糖 サラダ油 マーガリン 小麦粉 プリン
14 (木)		ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 お祝い ケーキ	686 21	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース アスパラガス キャベツ もやし コーン	小麦粉 小麦油 マーガリン 小麦粉 油 ケーキ
15 (金)		わかめご飯 牛乳 ぶた肉のみそ焼き パンサンスウ 若竹汁	620 25.1	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし たけのこ こまつな	小麦粉 小麦油 さとう はるさめ ごま油
18 (月)	ランチ ルーム はお 休み です。	ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト トマトスープ 杏仁フルーツ	610 22.6	牛乳 鶏肉 ボンレスハム	たまねぎ コーン トマト キャベツ にんじん こまつな	パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも
19 (火)		麦入りご飯 牛乳 鮭のチーズ焼き からしあえ 里芋の中華煮	658 31.4	牛乳 さけ チーズ ぶた肉	たまねぎ もやし にんじん こまつな グリーンピース はくさい	小麦粉 小麦油 さといも こんにやく 砂糖 ごま油
20 (水)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜の煮びたし 味噌汁 味付け海苔	688 26.1	牛乳 鶏肉 揚げ 鰹節 みそ 海苔	こまつな かんぴょう にんじん たまねぎ にら	小麦粉 小麦油 でん粉 サラダ油
21 (木)		麦入りご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 磯辺和え ひじきと大豆の炒り煮	638 30.4	牛乳 ひじき さつま揚げ 海苔 大豆 ぶた肉	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ だいこん グリーンピース	小麦粉 小麦油 さくらめ こんにやく サラダ油
22 (金)		春野菜のミートソーススパゲッティ 牛乳 こんにやくサラダ アセロラゼリー	679 28.5	牛乳 ぶた肉 かいそう 海草	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス グリーンピース コーン	小麦粉 小麦油 こんにやく ゼリー
25 (月)		さけと枝豆のご飯 牛乳 豚キムチ わんたんスープ	619 25	牛乳 鶏肉 ぶた肉	えだまめ にら キャベツ しいたけ にんじん もやし こまつな ねぎ	小麦粉 小麦油 サラダ油 ワンタン
26 (火)		シュガートースト 牛乳 春キャベツシ チュー ゆで野菜 オレンジ	645 24.2	牛乳 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな アスパラガス コーン もやし オレンジ	パン マーガリン グラニュー糖 じゃがいも サラダ油 小麦粉
27 (水)	麦入りご飯 牛乳 モロフライ さっぱりあえ 味噌汁	624 28	牛乳 モロ 豆腐	こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ かんぴょう	小麦粉 小麦油 小麦粉 パン粉 サラダ油	
28 (木)	大豆中華おこわ 牛乳 シューマイ ナムル わかめスープ	662 26.3	牛乳 ぶた肉 シューマイ	にんじん ごぼう グリーンピース こまつな キャベツ もやし ねぎ わかめ	小麦粉 小麦油 ざらめ 小麦粉 ごま	

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。

