



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数15回 米粉パン1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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう			はいぜん 配膳 パターン
				ちく 血や肉になる	からだ 体の調子をとのえる	あつ 熱や力になる	
2 (月)		麦入りご飯 牛乳 グリーンキーマカレー ゆで野菜 日向夏ゼリー	631 25 16.5	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ ほうれん草	こめ 米 あぶら 油 小麦 ゼリー	E
3 (火)		えだまめ 枝豆ゆかりご飯 牛乳 白身魚のんにくレモン カミカミサラダ けんちょう	624 26.3 17.2	牛乳 豆腐 かいほう 海苔 あぶら 揚げ 油揚げ	えだまめ 枝豆 きりほんだい こん 切干大根 キャベツ にんじん もやし だいこん グリーンピース	こめ 米 あぶら 油 小麦 こんにやく 砂糖 さとう 糖	A
4 (水)		ココア揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト トマトスープ レモンゼリー	632 23.3 18.4	牛乳 とり肉 ボンレスハム だいず 大豆	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 トマト	こめ 米 あぶら 油 パン あぶら 油 マカロニ ゼリー	D
5 (木)		あんかけ餃子ご飯 牛乳 ワンタンスープ 梨ゼリー	648 25.2 16.4	牛乳 とり肉 ぶた肉	かんびょう キャベツ 早しいたけ にら にんじん もやし こまつな ねぎ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 ワンタン ゼリー	E
6 (金)		麦入りご飯 牛乳 かぼちゃクロック 磯辺あえ 味噌汁	640 20.5 20.9	牛乳 豆腐 のり 海苔 あぶら 揚げ 油揚げ みそ 味噌	かぼちゃ ほうれん草 にんじん もやし キャベツ たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油	A
9 (月)		ガーリックライス 牛乳 鶏肉の甘辛焼き グリーンサラダ 冬瓜スープ	632 21 20.3	牛乳 とり肉	キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん とうがん 早しいたけ チンゲン菜	こめ 米 あぶら 油 小麦 かたくり 片栗粉	C
10 (火)		チーズトースト 牛乳 野菜たっぷり肉団子 アーモンドあえ ラタトゥイユ	604 27.5 22.4	牛乳 とり肉 チーズ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ トマト パブリカ	こめ 米 あぶら 油 小麦 こめ 黒糖 砂糖	C
11 (水)		麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き おひたし 五目煮豆	648 29.5 19.4	牛乳 大豆 さば とり肉	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ だいこん ごぼう	こめ 米 あぶら 油 小麦 こんにやく 砂糖	A
12 (木)		なこよしこんだて 鶏肉の香味焼き もやしとにらのごまあえ 豊郷ごろごろ野菜汁 梨	673 22.1 20.8	牛乳 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	えだまめ 枝豆 もやし にら キャベツ ねぎ なめこ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 マーガリン	A
13 (金)		十五夜こんだて ハンバーグ おひたし きのこけんちん汁 お月見ゼリー	662 25.2 20.1	牛乳 あぶら 揚げ 油揚げ とり肉 かつおぶし 鰹節	くり にんじん もやし な はな 菜の花 きりほんだい こん 切干大根 キャベツ ごぼう えのき まいたけ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 小麦 こんにやく ゼリー	A
18 (水)		麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 塩昆布あえ 切干大根の煮つけ	673 22.8 22.9	牛乳 みそ 味噌 さつまいも 揚げ 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん きりほんだい こん 切干大根	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 砂糖	A
19 (木)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 豆腐のすまし汁	611 24.8 19.8	牛乳 なまあ げ 生揚げ 豆腐 かつおぶし 鰹節	ぶた肉 ねぎ はくさい にんじん たけのこ ほ 干しいたけ にら ほうれん草	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 砂糖 はな 花巻	B
20 (金)		ほうれん草チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ ぶどうゼリー	647 18.5 16.8	牛乳 とり肉	ほうれん草 たまねぎ にんじん か ん び ょう もやし パブリカ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 砂糖	E
24 (火)		黒チャーハン 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ お米ムース	606 20.1 16.6	牛乳 わかめ	ボンレスハム わかめ かんびょう にら チンゲン菜 ほ 干しいたけ にんじん	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 ムース	E
25 (水)		セルロ照焼きチキンハンバーガー 牛乳 レタス カレースープ	656 28.9 29.1	牛乳 ぶた肉 とり肉	レタス にんじん たまねぎ こまつな	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 パンズパン ごま 砂糖 砂糖	C
26 (木)		麦入りご飯 牛乳 あじのピリ辛漬け パンサンスウ 豊郷野菜のうま煮	684 30.2 18.2	牛乳 豆腐 ぶた肉	あじ だいず 大豆 キャベツ にんじん なめこ さやいんげん ほ 干しいたけ だいこん	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 砂糖 はな 菜の花 さや いんげん かたくり 片栗粉	A
27 (金)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き ごまあえ まろやか味噌汁	649 23.1 21.3	牛乳 あぶら 揚げ 油揚げ 味噌 とうとう 豆乳	ほうれん草 菜の花 もやし にんじん だいこん キャベツ ごま ねぎ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 砂糖 ごま こんにやく	A
30 (月)		キムタクご飯 牛乳 チャプチェ トックスープ 冷凍みかん	645 27 17.5	牛乳 鶏卵	とり肉 つぼ 漬け にら たけのこ チンゲン菜 ねぎ はくさい 白菜 キムチ	こめ 米 あぶら 油 小麦 あぶら 油 砂糖 はるき 春雨 砂糖 トック	B

こんだて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 エネルギー650kcal たんぱく質21~32g、脂質14~21g です。