



こんだてよていひょう

R6.8・9 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1回 宇都宮市産小麦パン3回 麺1回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	17材料 - (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	
8/30 (金)	チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ とととチーズ	☆	645 21.5 17.1 1.8	とり肉 牛乳	粉チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ かぼちゃ	にんじん にんにく とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
9/ 2 (月)	麦入りごはん 牛乳 ねぎまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそ汁	☆	640 25.4 17.0 2.0	牛乳 たまご まぐろ ねぎまんじゅう	みそ ベーコン 油あげ	ゴーヤ たまねぎ	もやし こまつな	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま油
3 (火)	くろパンチーストースト アンサンブルエッグ 牛乳 フルーツみつ豆 ゆでやさい		606 24.0 21.3 2.5	チーズ たまご レッドピース	牛乳 わかめ かんてん	キャベツ みかん もも	にんじん パイナップル	こくとうしょくパン くろみつ	
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	☆	622 23.3 17.0 2.3	牛乳 さつまあげ	モロ 油あげ	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
5 (木)	麦入りごはん 牛乳 トックスープ ぶたキムチいため なし	☆	603 24.8 16.1 2.8	牛乳 とり肉	ぶた肉 たまご	にら なし しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ サラダ油	むぎ トック
6 (金)	麦入りごはん 牛乳 はるさめスープ とり肉とゴーヤのいためもの ももゼリー		696 27.5 21.4 1.5	牛乳 ハム	とり肉 たまご	しょうが にんじん だけのこ	たまねぎ ゴーヤ こまつな	こめ でん粉 カシューナッツ ごま油	むぎ サラダ油 はるさめ ももゼリー
9 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソースかけ アーモンドあえ かんぴょうのみそ汁	☆	639 25.5 20.0 2.4	牛乳 みそ	とり肉	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし	にんにく りんご キャベツ かんぴょう	こめ さとう	むぎ アーモンド
10 (火)	コッペパン 牛乳 しろみ魚のマヨネーズやき クリームゴールド ゆでやさい サマーシチュー		704 27.8 28.8 2.5	牛乳 チーズ	たら とり肉	たまねぎ きゅうり とうもろこし トマト	マッシュルーム もやし にんじん キャベツ	コッペパン パン粉 じゃがいも	クリームゴールド サラダ油
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき とうがんのゴマすあえ こまつなのみそ汁	☆	587 26.6 13.4 2.1	牛乳 わかめ	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん きゅうり とうもろこし こまつな	とうがん きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 すどり わかめスープ れいとうリンゴ	☆	649 25.4 19.4 2.2	牛乳 ミートボール	とり肉 わかめ	しょうが にんじん だけのこ えのきたけ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのみりんほし ごまあえ みそけんちん汁 おつきみだいふく	☆	687 28.5 16.1 1.9	牛乳 とうふ	いわし みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ むぎ ごま こんにゃく おつきみだいふく	サラダ油 さとう さといも
17 (火)	ビスキュイパン 牛乳 ジャーマンポテト ようふうスープ		589 21.0 24.3 1.7	バター 牛乳	たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん とうもろこし にんにく	米粉パン サラダ油 マカロニ じゃがいも	さとう アーモンド でん粉
18 (水)	えだ豆ごはん 牛乳 マーボーやさいいため 豆ふのちゅうかスープ チョコプリン	☆	633 22.9 18.6 2	牛乳 とうふ たまご	ぶた肉 みそ わかめ	えだ豆 にんにく たまねぎ にんじん	なす しょうが トマト キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ごま油 さとう	きょうか米 サラダ油 でん粉 チョコプリン
19 (木)	ひやしちゅうか 牛乳 チーズタルト とり肉のみそづけやき		651 25.1 28.4 3	わかめ 牛乳 みそ	ハム とり肉	もやし とうもろこし にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	中かめん ごま油 さとう	チーズタルト
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 にらとはるさめのいためもの ぎょうざロール こまつなと豆ふのスープ セレクト きゅうしよく	☆	647 23.5 20.2 1.8	牛乳 とり肉	たまご とうふ	にら えのきたけ こまつな	にんじん しょうが たまねぎ	こめ さとう はるさめ	むぎ サラダ油
24 (火)	セルフミンチカツバーガー or セルフハンバーガー 牛乳 ゆでやさい ミネストローネスープ	ミンチカツ 673 22.6 25.9 2.7	ハンバーグ 645 26.1 23.1 2.8	キャベツ ベーコン ミンチカツ or ハンバーグ	牛乳	キャベツ トマト にんじん	もやし たまねぎ	コッペパン じゃがいも	サラダ油 マカロニ
25 (水)	ごこくごはん 牛乳 さばのこうしんやき おひたし ひじきと大豆のいりに	☆	621 27.5 18.4 1.9	牛乳 ひじき だいず	さば とり肉 油あげ	にんにく キャベツ にんじん	こまつな もやし	こめ さとう サラダ油	ごこく米 ごま油 こんにゃく
26 (木)	なつやさい丼 わかめスープ 牛乳 フローズンヨーグルト		655 21.6 17.9 2	牛乳 わかめ	ぶた肉 ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン	しょうが にんじん もやし トマト	こめ ごま油 はるさめ	むぎ でん粉 ごま
27 (金)	麦入りごはん 牛乳 きゅうりのキムチあえ いわしのうめじょうゆに ぶた肉とじゃがいものにつけ	☆	622 24.7 14.9 1.7	牛乳 ぶた肉	いわし	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう
30 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のこうみやき もやしとニラのおひたし かんこくふうみそ汁	☆	630 23.4 20.7 2.1	牛乳 ぶた肉 くきわかめ	とり肉 とうふ みそ	しょうが もやし にんじん	にんにく にら ねぎ	こめ ごま油	むぎ ごま

8・9月のきゅうしよくもくひょう

きそくただ しよくじ
『規則正しい食事をしよう』

です。

きそく うれしい しよくじとは、できるだけ き
まった じかに、えいよう バランスが よく、は
らはちぶんめ (おなか いっぱい よい すこし
まえ) を こころ かけた しよくじの ことです。
いちにちに ひつような えいようそと エネル
ギーを とるために いちにち 3しよく たべるこ
とが たいせつ 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
海道小8・9月平均栄養素
エネルギー641kcal たんぱく質24.6g
脂質14~21g 塩分2.0g
脂質19.8g 塩分2.1g

*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・かぼちゃ・きゅうり・じゃがいも・
なす・トマト・なし・ねぎです。



7月放射性物質 検査の結果

・7月9日 (火)

「たまねぎ」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿