



こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯回数15回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

ひつけ 日付	ラシ ンチ ム	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g)	おもなざいりょう			はいげん 配膳 パターン
				ちにく 血や肉になる	からだちゅう 体の調子をととのえる	ねつちから 熱や力になる	
1 (金)		せつぶんのひこんだて 麦入りご飯 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ 根菜すまし汁 福豆	691 27.6 22.7	いわし かたくり 片栗粉 さとう 砂糖	もやし ほうれん草 だいこん ごぼう キャベツ だいこん ごぼう こまつな	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 こんにやく	A
4 (月)		赤飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き さっぱりあえ しもつかれ	652 32.8 19.7	ぎゅうにゅう 牛乳 のり しやけ 鮭 あぐら 豆腐	かんぴょう 干しいたけ キャベツ かんぴょう 干しいたけ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 あぐら	A
5 (火)		6年生リクエスト キムタクご飯 牛乳 チャプチェ トックスープ 洋梨コンポート	666 26.8 17.4	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 鶏肉	白菜キムチ つば漬け にら たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 トック	B
6 (水)		6年生リクエスト ココア揚げパン 牛乳 オムレツ ゆで野菜 カレースープ	674 24.4 30.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 鶏肉	キャベツ 干しいたけ コーン もやし たまねぎ	パン さとう 砂糖 あぐら 油	C
7 (木)		6年生リクエスト わかめご飯 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛炒め なめこの味噌汁	645 29.5 18.4	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ 大豆 味噌	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん なめこ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖	B
8 (金)		6年生リクエスト 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ パンサンスウ ワンタンスープ	680 21.3 20	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 鶏肉	キャベツ 干しいたけ 干しいたけ もやし 干しいたけ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ワンタン	A
12 (火)	2 の 1	6年生リクエスト ピザトースト 牛乳 かぶのシチュー ゆで野菜	652 29.4 27	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ わかめ 鶏肉 とうふ 豆腐	サラミ 干しいたけ かぶ コーン キャベツ もやし	パン マーガリン さとう 砂糖 小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖	D
13 (水)		6年生リクエスト 麦入りご飯 牛乳 白身魚のピリ辛焼き こんにやくサラダ 五目煮豆	608 28.5 14.5	ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚 海菜 大豆 ぶた肉	キャベツ コーン ごぼう グリーンピース	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 こんにやく ごま	A
14 (木)	4 の 1	バレンタインこんだて 菜の花ガーリックライス 牛乳 ハンバーグ カラフルサラダ キャベツスープ プリン	653 22.4 20.5	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ぶた肉	ボンレスハム きゅうり パプリカ かんぴょう キャベツ たまねぎ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 プリン	C
15 (金)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め わかめスープ	611 22.2 19.5	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 味噌 生揚げ わかめ	干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ にら	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま	B
18 (月)		6年生リクエスト 麦入りご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 海藻サラダ キムチスープ アセロラゼリー	582 22.7 12.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ 海藻 豆腐	キャベツ もやし きゅうり コーン にら 干しいたけ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 ゼリー	A
19 (火)	1 の 1	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ レモンゼリー	670 20.8 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ ほうれん草 えだまめ 枝豆 パプリカ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 マーガリン ゼリー	E
20 (水)		6年生リクエスト アップルパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ポテトのチーズ煮 大根スープ	663 31.8 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ 鶏肉	セロリ たまねぎ	パン マーガリン さとう 砂糖 じゃがいも あぐら 油	C
21 (木)	3 の 1	6年生リクエスト 麦入りご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ フルーツ杏仁	638 26.7 17.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 味噌 鶏肉	キャベツ 干しいたけ 干しいたけ ピーマン 干しいたけ たけのこ こまつな	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 はるさめ 春雨	B
22 (金)		そうりつきねんびこんだて 鮭菜ご飯 牛乳 ぶりの照焼き 磯辺あえ 五目きんぴら お祝いアイス	820 30 30	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり 海苔 アイス	ほうれん草 キャベツ もやし 干しいたけ さつま揚げ	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 こんにやく あぐら 油	A
25 (月)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き ナムル まるやか味噌汁	617 28.5 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 油揚げ 味噌 豆腐	キャベツ 豆もやし 干しいたけ 菜の花 干しいたけ 干しいたけ ごぼう	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 こんにやく ごま 油	A
26 (火)	5 の 1	6年生リクエスト 餃子飯 牛乳 鶏肉の甘辛焼き 春雨サラダ 味噌汁 いちご	653 32.8 17.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 味噌 豆腐	かんぴょう 干しいたけ にら 干しいたけ ほうれん草 もやし キャベツ たまねぎ いちご	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま油	A
27 (水)	4 の 2	6年生リクエスト 麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 おひたし 肉じゃが	689 24.2 23.1	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 味噌 ぶた肉	キャベツ 干しいたけ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース	小麦 麦 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 じゃがいも しらたき	A
28 (木)	6 の 1	6年生リクエスト 米粉パン 牛乳 大根サラダ カレーうどん りんごゼリー ジャム	655 24.2 21.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ 干しいたけ ほうれん草 干しいたけ もやし 菜の花	米粉パン かん ゼリー ジャム	F

こんだては都合により、変更する場合があります。

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。