



こんだてよていひょう

R3 宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数14回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	加り-(kcal) ﾀｲﾎﾟｸ(g) しつ(g)	お も な ざ い り よ 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	
1 (金)	まいたけごはん 牛乳 やさいたっぷりだんご汁 メバルのワインてりやき パンナコッタ		635 27.7 16.2	あぶらあげ メバル	牛乳 ミートボール	まいたけ はくさい ほうれんそう	にんじん ごぼう いんげん	こめ こんにゃく パンナコッタ	むぎ さとう
4 (月)	麦入りごはん 牛乳 こまつなときのこのゴマみそ汁 プルコギふういためもの	☆	635 24.4 20.2	牛乳 みそ	ぶた肉 ミートボール	にんじん たまねぎ しいたけ ほんしめじ	にら もやし こまつな	ごま ごま油 こめ	さとう むぎ
5 (火)	ぶどうパン 牛乳 かぶのシチュー チキンピカタ		657 31.3 20.9	ベーコン 牛乳 たまご	豆乳 とり肉 チーズ	パセリ こまつな レーズン とうもろこし	かぶ たまねぎ にんじん	パン マーガリン こむぎ粉	さとう こむぎ
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 いそべあえ みそ汁 やきぐりコロッケ 10しゅるいのやさいふりかけ		630 20.2 17.7	牛乳 わかめ とうふ	のり あぶらあげ みそ	もやし たまねぎ ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ コロッケ さとう	むぎ サラダ油
7 (木)	麦入りごはん 牛乳 もやしのソテー すいとん 野菜いろいろ肉だんご		667 24.1 19.1	牛乳 とり肉	肉だんご	こまつな にんじん にら	だいこん もやし	こむぎ粉 サラダ油 こめ	でん粉 ごま油 むぎ
8 (金)	キャロットライス 牛乳 ほうれんそうのサラダ キーマカレー 目のあいごデーゼリー	☆	608 20.1 16.7	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん たまねぎ トマト	しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ ゼリー	マーガリン
9 (土) ↓ 13 (水)	 あきやすみ 								
14 (木)	麦入りごはん 牛乳 セルフいわしのピリカラ丼 のっぺい汁	☆	620 24.9 18.2	いわし ぶた肉	牛乳	きゅうり にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ でん粉 さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
15 (金)	麦入りごはん 牛乳 ちゅうかふうスープ はっぼうさい ごまプリン	☆	636 25.5 18.0	牛乳 むらさきいか たまご	ぶた肉 えび ロースハム	はくさい にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ だけのこ	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 プリン
18 (月)	くりおこわ あじフライ お月見デザート 牛乳 おひたし かんぴょうのたまごとし	☆	644 24.7 18.8	牛乳 みそ	あじ たまご	ほうれんそう キャベツ かんぴょう	こまつな にんじん ねぎ	もち米 こめ ゼリー ごま	さつまいも こむぎ粉 サラダ油 くり
19 (火)	黒パンチーズトースト 牛乳 かぼちゃ入りあったかスープ アンサンブルエッグ フルーツみつめ	☆	645 24.8 21.2	チーズ たまご レッドピース	牛乳 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ パセリ パイナップル	にんじん きぬさや みかん もも	パン じゃがいも くろみつ	くろざとう マーガリン
20 (水)	麦入りごはん 牛乳 からしあえ とり肉のつけこみやき まろやかみそ汁	☆	632 26.9 20.5	牛乳 あぶらあげ 豆乳	とり肉 みそ	ねぎ こまつな キャベツ ごぼう	にんじん もやし だいこん	ごま こんにゃく むぎ	さとう こめ
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 こんにゃくサラダ ポークカレー ミニフィッシュ		662 21.8 18.5	牛乳 小魚 かいそう	ぶた肉 チーズ	たまねぎ グリーンピース ホールコーン	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
22 (金)	麦入りごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ぶた肉ときりほしだいこんのいためもの	☆	635 28.3 15.8	牛乳 わかめ みそ	さけ あぶらあげ ぶた肉	にんじん いんげん	だいこん	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダ油 ごま
25 (月)	麦入りごはん 牛乳 ゴマすあえ ぶた肉のワインやき だいこんとこんにゃくのいために	☆	603 27.5 15.6	牛乳 とり肉	ぶた肉	パセリ にんじん とうもろこし きぬさや	かんぴょう キャベツ だいこん	さとう こめ こんにゃく	ごま むぎ サラダ油
26 (火)	米粉パン りんごジャム 牛乳 いかとさつまいものあげに なし		639 23.8 16.7	牛乳 ぶた肉	むらさきいか	にんじん キャベツ こまつな なし	パセリ もやし ねぎ	パン でん粉 サラダ油 ワナタン	リンゴジャム さつまいも さとう
27 (水)	五こくごはん さばのみそに 牛乳 ごまあえ よしの汁	☆	618 26.3 16.1	牛乳 とり肉	さば	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん こまつな	こめ ごま さといも	五こく米 さとう でん粉
28 (木)	麦入りごはん 牛乳 ナムル たんたんはるさめスープ あげぎょうざ	☆	626 21.6 18.5	牛乳	ぶた肉	こまつな もやし えのきだけ ぶなしめじ	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ はくさい	こめ はるさめ ごま さとう	むぎ サラダ油 ごま油 こむぎ粉
29 (金)	スパゲティクリームソース 牛乳 カラフルごまサラダ パンプキンパフ		613 25.5 20.6	牛乳 豆乳	とり肉	たまねぎ マッシュルーム えだまめ かんぴょう	にんじん ほうれんそう ヤングコーン パブリカ	スパゲティ こむぎ粉 ごま	サラダ油 マーガリン パンプキンパフ

10月のきゅうしょくもくひょう

ただ じょうず た かた
『正しく上手な食べ方をしよう』
です。

ただしく じょうずに たべることは、みんな
で たのしく たべるために たいせつです。お
しゃべりをしない、ただしい しせいで たべる
など きちんと おこないましょう。そして、し
ぜんの めくみである たべものに、しょくじを
ていきょう されるまでに かかわった すべ
ての にん かんしゃして たべましょう。

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 塩分2.0g

海道小10月平均栄養素

エネルギー634kcal たんぱく質 25.0g 脂質18.5g 塩分2.3g

*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・きゅうり・さといも・
きゃべつ・なしです。



9月放射性物質
検査の結果

・9月7日(火)

「 なす 」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満