



こんだてよていひょう

宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯回数10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	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g)	お も な ざ い り よ う			はいぜん 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	
8 (火)		おしょうがつこんだて 黒豆入り和風おこわ 牛乳 ぶりの照焼き 磯辺あえ ゆば味噌汁	647 31.1 20.5	牛乳 黒豆 ぶり 味噌 湯葉	かんぴょう ごぼう グリーンピース 菜の花 もやし ほうししいたけ	みそ 菜 砂糖 油	A
9 (水)		麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ ひじきと大豆の炒り煮	650 25.4 20.7	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 あぶら油揚げ	キャベツ 菜の花 グリーンピース	みそ 麦 あぶら 砂糖 はるさめ 春雨 こんにやく	A
10 (木)	4 の 1	米粉パン シjam 牛乳 鶏肉のカチャトーラ ミネストローネスープ	602 33.3 19.7	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ トマト セロリ エリンギ しめじ マッシュルーム	米粉パン ジャム 米粉 じゃがいも ライスノスタ	C
11 (金)	4 の 2	鮭菜ご飯 牛乳 チャブチェ カルビスープ	643 20.4 16.6	牛乳 さけばつば とり肉 ぎゅう肉	にら たまねぎ たけのこ ほうししいたけ 白菜キムチ	みそ 麦 あぶら 春雨 はるさめ 春雨 ごま油	B
15 (火)		サンジの焼き飯 牛乳 鶏肉のハーブ焼き カラフルサラダ キャベツスープ	634 31.7 20.5	牛乳 とり肉 いか ぶた肉 鰯	キャベツ かんぴょう パプリカ もやし たまねぎ えだまめ	みそ 麦 あぶら 油 マーガリン ごま	A
16 (水)		麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き 五目さんびら	652 25 19.6	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ	ピーマン キャベツ もやし ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	みそ 麦 あぶら 油 こんにやく	B
17 (木)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き ナムル 大豆味噌チゲ	621 29.6 19.3	牛乳 さば 大豆 豆腐	キャベツ もやし 菜の花 ほうししいたけ にら	みそ 麦 あぶら 油 ごま油	A
18 (金)	2 の 1	セルフハンバーガー 牛乳 レタス カレースープ	629 26.1 25.7	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ レタス こまつな	パン 油 じゃがいも	C
21 (月)		明治 麦入りご飯 牛乳 焼き魚 かぶと白菜の漬物 すいとん	634 31.1 15.2	牛乳 マス 昆布	かぶ だいこん きゅうり こまつな	みそ 麦 米粉 米粉	A
22 (火)	6 の 1	昭和 揚げパン 牛乳 かぶのシチュー 海藻サラダ アセロラゼリー	602 19.8 23.2	牛乳 とり肉 豆腐 海藻	かぶ たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし	パン 油 砂糖 米粉 マーガリン ゼリー	D
23 (水)		餃子ご飯 牛乳 さわらの照焼き かんぴょうのごま味噌あえ 豊郷野菜の中華煮	670 29.8 18.4	牛乳 さわら ぶた肉 味噌	かんぴょう ほうししいたけ もやし こまつな ほうししいたけ	みそ 麦 あぶら 油 こんにやく ごま油	A
24 (木)		五穀ご飯 牛乳 モロの和風マリネ もやしとにらのごまあえ かんぴょう味噌汁	636 28.3 16.3	牛乳 モロ 味噌 鰯節	たまねぎ 大豆もやし かんぴょう	五穀 米 あぶら 油 砂糖 片栗粉 ごま	A
25 (金)	3 の 1	なかよしこんだて 海軍カレー 牛乳 大根サラダ みかん	638 21.8 17.3	牛乳 ぶた肉	たまねぎ じゃがいも こまつな ほうれん草 みかん	みそ 麦 あぶら 油 マーガリン	E
28 (月)		麦入りご飯 牛乳 八宝菜 わかめスープ りんごゼリー	613 23.3 15.2	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵 わかめ	たまねぎ かんぴょう たけのこ ピーマン ほうししいたけ	みそ 麦 あぶら 油 ごま油 はるさめ 春雨	B
29 (火)	1 の 1	昭和 ゆで麺 ミートソース 牛乳 ゆで野菜 ミルメーク (いちご)	658 28.9 21.1	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト 菜の花 もやし コーン	めん 麦 あぶら 油 あぶら 油	E
30 (水)		麦入りご飯 牛乳 ブルコギ風味炒め チンゲン菜と豆腐のスープ 韓国海苔	627 25 19.5	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ 海苔	キャベツ たまねぎ もやし にら ほうししいたけ チンゲン菜	みそ 麦 あぶら 油 ごま油 はるさめ 春雨	B
31 (木)	5 の 1	麦入りご飯 牛乳 カマスのごま味噌漬け焼き さっぱりあえ 豊郷野菜のうま煮	671 29.9 18	牛乳 カマス 豆腐 海苔 ぶた肉	こまつな かんぴょう 菜の花 なめこ さやいんげん ほうししいたけ	みそ 麦 あぶら 油 かたくり 片栗粉 ごま	A

こんだては都合により変更になる場合があります。

しょうがごま味噌汁は、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640kcal たんぱく質24g、脂質19.6g です。