



こんだてよいひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数17回 米飯回数12回 米粉パン2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	kcal (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り よ う						はいぜん 配膳 パターン	
				ちくく 血や肉になる	からだ 体の調子をととのえる	かつ 熱や力になる					
2 (月)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 根菜すまし汁	616 29.8 17	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 みそ 味噌 かつおぶし 鰹節	かんぴょう 菜の花 にんじん キャベツ コーン だいこん きやえんどう	こめ 米 さとう 砂糖 ごま あから 油 こんにやく				A	
3 (火)		はちみつパン 牛乳 さつまいもシチュー ゆで野菜 レモンゼリー	633 21.1 19.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とうにゅう 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 菜の花 こまつな キャベツ	パン さつまいも マーガリン ゼリー				C	
4 (水)	4 の 1	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ からしあえ ワンタンスープ	706 21.6 23.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	ほうれん草 キャベツ こまつな ねぎ もやし	こめ 米 はるさめ 春雨 ワンタン				A	
5 (木)		和風おこわ 牛乳 さばの香辛焼き 磯辺あえ けんちん汁	648 32.3 20.4	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 いすず 大豆 のり 海苔 かつおぶし 鰹節	ほ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリーンピース ほうれん草 キャベツ もやし だいこん	こめ 米 モチ米 さとう 砂糖 ごま あから 油 こんにやく 昆布				A	
6 (金)		麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き わかめスープ	618 23.8 19.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン ほ 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま				B	
9 (月)		おべんとうの日									
10 (火)	1 の 1	おろし豚丼 牛乳 味噌汁 オレンジ	648 26.3 19.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌 わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース だいこん オレンジ	こめ 米 あから 油 さとう 砂糖 しらたき				E	
11 (水)		麦入りご飯 牛乳 あじのねぎ塩焼き 韓国風サラダ 豚肉とじゃがいもの煮物	641 29.6 17.1	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ ぶたにく 豚肉 のり 海苔	こまつな キャベツ もやし にんじん グリーンピース ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 ごま じゃがいも しらたき				A	
12 (木)	2 の 1	米粉パン ジャム 牛乳 大根サラダ カレーうどん りんごゼリー	665 24.2 21.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	たまねぎ ほ 干しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 だいこん もやし 菜の花 かんぴょう	こめ 米 米粉パン あから 油 ゼリー				F	
13 (金)		麦入りご飯 牛乳 さばの韓国風味焼き ナムル まろやか味噌汁	617 28.5 18.8	ぎゅうにゅう 牛乳 さば かつおぶし 鰹節 とうにゅう 豆乳 みそ 味噌	キャベツ 菜の花 だいこん ごぼう ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 ごま こんにやく				A	
16 (月)		さつまいもこんだて 麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 大学芋	695 21.9 22.7	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 みそ 味噌	ねぎ ほうれん草 にんじん たけのこ ほ 干しいたけ にら	こめ 米 さとう 砂糖 あから 油 さつまいも ごま				B	
17 (火)	3 の 1	なかよしこんだて 鮭菜ご飯 牛乳 あかうおすけ 大根の磯辺あえ 豊郷ごろごろ野菜汁	642 29.6 17.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あかう 赤魚 のり 海苔 かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	だいこん にんじん ほうれん草 ねぎ ほうれん草 ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 あから 油 じゃがいも				A	
18 (水)	5 の 1	クリームソーススパゲッティ 牛乳 カラフルごまサラダ みかん	612 27.3 19.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 いか とうにゅう 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 えだまめ ヤングコーン かんぴょう みかん	めん 麺 あから 油 こめ 米 マーガリン ごま				E	
19 (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	ぎゅうにゅう 牛乳 かつおぶし 鰹節 モロ みそ 味噌	たまねぎ にんじん もやし にら かんぴょう	こめ 米 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 ごま				A	
20 (金)		いちご米粉パン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き アーモンドあえ ミネストローネスープ	645 28 26.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 いすず 大豆	ほうれん草 キャベツ 菜の花 たまねぎ セロリ トマト	こめ 米 米粉パン アーモンド じゃがいも マカロニ				C	
23 (月)	5 の 2	とうじこんだて 麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き 切干大根のキムチあえ かぼちゃのそぼろ煮	658 29.2 16.8	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら とりにく 鶏肉	もやし にんじん きりぼしだいこん 切干大根 にら たまねぎ だいこん グリーンピース	こめ 米 さとう 砂糖 あから 油 かたくり 片栗粉				A	
24 (火)	6 の 1	かんぴょうご飯 牛乳 白身魚フライ 海藻サラダ なめこの味噌汁	617 24.5 17.5	ぎゅうにゅう 牛乳 あかう 赤魚 みそ 味噌 かつおぶし 鰹節	かんぴょう ほ 干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 あから 油				A	
25 (水)		セレクトこんだて ミルクパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ 野菜スープ セレクトケーキ	692 31.1 29	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉	キャベツ ほうれん草 きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ もやし こまつな	パン さとう 砂糖 あから 油 ケーキ				C	

献立は都合により変更になる場合があります。

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。

