



# 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19回 米飯回数13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 <sup>+</sup> -(kcal) カバ <sup>+</sup> ク(%) しつ(%)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をとのえる		カや熱のもとになる	
1 (月)	麦入りごはん 牛乳 あかうおかすつけ こまつなのごまあえ こうやどうふのみそ汁	☆	621 28.8 13.9	牛乳 こうやどうふ	あかうお みそ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
2 (火)	あげパン(ココア) 大豆のクリームシチュー 牛乳 りっちゃんサラダ		658 27.5 25.9	牛乳 とり肉 ボンレスハム	大豆 かつおぶし こんぶ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	にんじん こまつな トマト	さとう マーガリン サラダ油 ココア	グラニューとう こむぎ粉 コッペパン
4 (木)	麦入りごはん 牛乳 やきならまんじゅう チャーシュー豆腐 たんたんはるさめスープ うんどうかい おうえん スタミナこんだて	☆	649 25 18.8	みそ 牛乳	ふた肉 なまあげ	えのきたけ はくさい ねぎ たまねぎ	しいたけ にんじん にら もやし	さとう むぎ はるさめ	こめ でん粉 サラダ油
5 (金)	スタミナどん 牛乳 ぐだくさんみそ汁 みかんゼリー		650 26.3 19.5	牛乳 油あげ みそ	ふた肉 とうふ	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ	たまねぎ ピーマン こまつな	こめ サラダ油 みかんゼリー	むぎ さとう
6 (土)									
8 (月)	<b>振替休日 ぶりかえきゅうじつ</b>								
9 (火)	おにぎりの日 とうない どくしょしゅうかん (9日~22日) 牛乳 ほっけぶんかぼし ほうれんそうのごまあえ どさんこ汁 おはなし きゅうしょく① 「にくのくに」		315 20.3 15.1	牛乳 ふた肉 みそ	ほっけ わかめ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	にんじん もやし ねぎ	マーガリン さとう じゃがいも	サラダ油 ごま
10 (水)	おはなし きゅうしょく② 「OLIVA」 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース フライドポテト ゆでやさい キャベツのスープ		673 21.7 19.8	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	たまねぎ にんじん	ブロッコリー キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ マーガリン
11 (木)	おはなし きゅうしょく③ 「おとうふ2ちょう」 チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ ラ・フランスゼリー		655 19.2 16.1	とり肉 牛乳	チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 ラ・フランスゼリー	むぎ じゃがいも
12 (金)	おはなし きゅうしょく④ 「だいこんどのむかし」(がっこうえんきょうつう) コッペパン イチゴミックスジャム 白みずかなのチーズ焼き 牛乳 ミートボール入りパスタスープ ワインゼリー		639 29.2 16.6	牛乳 チーズ ふた肉	メルルーサ ベーコン とり肉	トマト にんじん	たまねぎ	コッペパン マカロニ イチゴミックスジャム	じゃがいも ワインゼリー
15 (月)	おはなし きゅうしょく⑤ 「はなちゃんのみそ汁」 麦入りごはん 牛乳 セルフ肉豆腐 あおなのみそ汁		618 25.9 17.8	牛乳 みそ	牛肉 とうふ	はくさい ねぎ たまねぎ	にんじん しいたけ こまつな	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 じゃがいも
16 (火)	おはなし きゅうしょく⑥ 「おだんごスープ」 ピザトースト 牛乳 やさいスープ フルーツヨーグルト (ナタ・デ・ココ入り)	☆	620 25.8 21.1	サラミ 牛乳 ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし もも パイナップル	しょうパン ナタ・デ・ココ ゼリー	さとう
17 (水)	おはなし きゅうしょく⑦ 「せんとちひろのかみかくし」 麦入りごはん 牛乳 もやしとにらのおひたし なし ユーリンチー とよさとやさいのしおスープ	☆	661 24.6 21.6	牛乳 かつおぶし	とり肉	ねぎ もやし こまつな はくさい	にら なし にんじん しいたけ だいこん	こめ でん粉 さとう さといも	むぎ サラダ油 ごま油
18 (木)	おはなし きゅうしょく⑧ 「はなちゃんのみそ汁」 麦入りごはん 牛乳 さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	☆	611 25.6 16.9	牛乳 みそ	さわら ふた肉	はくさい にんじん にんにく	だいこん しょうが	こめ ごま油 こんにゃく さとう	むぎ さといも サラダ油
19 (金)	おはなし きゅうしょく⑨ 「はなちゃんのみそ汁」 セルフうどん 牛乳 「はなちゃんのみそ汁」 はなちゃんのみそ汁 からしあえ		676 22.3 23.9	牛乳 わかめ えび	とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ	にんじん ねぎ	こめ サラダ油	むぎ さとう
22 (月)	おはなし きゅうしょく⑩ 「おだんごスープ」 米粉パン チョコクリーム かぼちゃプリン 牛乳 はるさめサラダ 肉だんごスープ		602 25.9 25.0	牛乳 たまご	とり肉	にんじん キャベツ はくさい ねぎ	にら こまつな だいこん	米粉パン はるさめ ごま油 かぼちゃプリン	チョコクリーム ごま でん粉
24 (水)	おはなし きゅうしょく⑪ 「はなちゃんのみそ汁」 ごはん 牛乳 きりぼしだいのほんすあえ モロのからあげ きぬのせんだうなべ なし	☆	633 27.6 18.7	牛乳 とうふ みそ	モロ さけ 油あげ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	ほうれんそう はくさい ごぼう なし	こめ サラダ油 ごま油	でん粉 ごま さといも
25 (木)	おはなし きゅうしょく⑫ 「はなちゃんのみそ汁」 あきのかおりのミートソーススパゲティー 牛乳 ゆでやさい ピーチゼリー	☆	646 27.4 18.2	ふた肉 牛乳	チーズ	にんじん えのきたけ しめじ キャベツ	たまねぎ しいたけ トマト ブロッコリー	スパゲティー マーガリン こむぎ粉	ピーチゼリー サラダ油
26 (金)	おはなし きゅうしょく⑬ 「はなちゃんのみそ汁」 麦入りご飯 牛乳 こまつなとじゃこのいためもの ふた肉のしょうがやき さつま汁 しゅうかく いわい こんだて	☆	610 32.2 16.9	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ	ふた肉 とり肉 みそ	こまつな ごぼう だいこん	にんじん ねぎ もやし	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ さといも
29 (月)	おはなし きゅうしょく⑭ 「はなちゃんのみそ汁」 さつまいもごはん さばのこうようづけ 牛乳 きりぼしだいのこんのサラダ とよさと汁	☆	643 22.0 21.6	牛乳 とうふ	さば みそ	だいこん にんじん はくさい	こまつな もやし しめじ	こめ さつまいも ごま油	むぎ ごま
30 (火)	おはなし きゅうしょく⑮ 「はなちゃんのみそ汁」 コッペパン アプリコットジャム 牛乳 みそラーメン ぎょうざロール		637 25.1 20.3	牛乳	ふた肉	もやし キャベツ とうもろこし	にんじん こまつな ねぎ	コッペパン ちゅうかめん ぎょうざ	アプリコットジャム サラダ油

## 11月のきゅうしょくもくひょう

自分の食べられる量を  
分かるようにしよう

です。

食べられる量はひとによってちがいます。  
じぶんで食べられる量をしりのこさず  
食べられるようにしましょう。  
11月9日(火)におにぎりのひが  
あります。じぶんの食べられる量を  
かんがえてつくるように  
しましょう。

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637kcal たんぱく質 25.6g 脂質19.3g 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・はくさい・さといも・にんじん・  
なし・ネギ・だいこん・きゃべつです。



## 10月放射性物質 検査の結果

・10月6日(火)

「にら」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未満