



# こんだてよていひょう

R 4. 11 宇都宮市立海道小学校

給食回19回 米飯回数13回 米粉パン1回 宇都宮市産小麦パン4回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	I種干-kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
1 (火)	ピザトースト 牛乳 やさいスープ フルーツヨーグルト		681 25.4 22.5 2.7	サラミ 牛乳 ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ みかん マッシュルーム にんじん ようなし キャベツ ぶどう サクランボ こまつな パイナップル	ピーマン もやし にんじん	食パン さとう ナタ・デ・ココ ゼリー	
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のからあげ アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 うどんかい おうえん スタミナこんだて	☆	635 27.1 17.2 2.2	牛乳 わかめ	とり肉 みそ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	こめ でん粉 アーモンド じゃがいも	むぎ サラダ油 さとう
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 スタミナやき こますあえ ほうれんそうのみそ汁 みかん	☆	646 29.4 17.2 2.3	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶた肉 とうふ	にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう とうもろこし みかん	こめ サラダ油 こま	むぎ さとう
5 (土)	うんどうかい								
7 (月)	振替休日 ぶりかえきゅうじつ								
8 (火)	ごはん 牛乳 モロのからあげ なし きりぼしだいこんのほんずあえ せんだうなべ こうない どくしょしょうかん [9日(水)~18日(金)]	☆	663 29.5 17.3 1.9	牛乳 とうふ みそ	モロ さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう	だいこん にんじん ねぎ なし しいたけ	こめ でん粉 小麦粉 ごま油	こま サラダ油 さとう さといも
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のみそチーズやき からしあえ いものこ汁	☆	687 28.6 24.3 2.4	牛乳 みそ とうふ	とり肉 チーズ	パセリ にんじん はくさい こまつな	ほうれんそう もやし ねぎ	こめ ごま こんにゃく	むぎ さとう
10 (木)	ちゅうかどん 豆乳パンナコッタ 牛乳 ちゅうかふうわかめスープ おはなし きゅうしょく① 「たべものやさん しりとりたいかい かいさいします」		626 24.5 16.5 2.1	牛乳 いか わかめ	ぶた肉 うすらのたまご	はくさい にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ サラダ油 でん粉 はるさめ	むぎ さとう ごま油 こま
11 (金)	イチゴ米粉パン 牛乳 しょうゆラーメン ぎょうざロール 大こんのペパロンチーノふうサラダ 豆乳プリン おはなし きゅうしょく② 「おながかへった」		671 23.8 24 2.3	牛乳 なると	ぶた肉	にんじん だいこん もやし	はくさい ねぎ	イチゴ米粉パン ごま油	ラーメン サラダ油
14 (月)	セルフチキンカツカレーライス 牛乳 コーンサラダ おはなし きゅうしょく③ 「とうもろこし ぬぐぞう」		688 26.9 17.4 2.2	牛乳 とり肉	チーズ たまご	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 ブロッコリー	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ じゃがいも パン粉
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 やきざかな(ほっけ) こまあえ どさんこ汁 パパオアシュークリーム おはなし きゅうしょく④ 「あな あな はてな」	☆	699 25.7 25.0 2.4	牛乳 ぶた肉 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	こめ さとう じゃがいも マーガリン	むぎ ごま サラダ油
16 (水)	麦入りごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ゆでやさい 牛乳 ちくぜんに パイナップル(かんづめ) おはなし きゅうしょく⑤ 「てんきのこ」		691 24.0 19.7 2.5	牛乳 ちくわ	とり肉 あおのり	にんじん しいたけ れんこん ほうれんそう	ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ	こめ サラダ油 さとう	むぎ こんにゃく 小麦粉
17 (木)	豆みょうポテチチャーハン 中かスープ 牛乳 ぱりぱりチキンサラダ おはなし きゅうしょく⑥ 「ハリポッターと けんじゅの いし」(がっこうえんきょうつう)		646 22.8 19.9 3.4	ぶた肉 牛乳 たまご	なると ロースハム	にんじん グリーンピース もやし はくさい	とうみょう キャベツ こまつな わけぎ ねぎ	じゃがいも ごま油 チキンラーメン	むぎ サラダ油 ポテトチップス
18 (金)	キャロットパン 牛乳 ポークケチャップ フレンチフライ アルファベットスープ	☆	703 26.9 26.8 3.1	牛乳 ベーコン	ぶた肉	たまねぎ キャベツ こまつな	にんじん もやし	キャロットパン ポテトフライ	サラダ油 マカロニ
21 (月)	五こくごはん 牛乳 さんまのみぞれに おひたし 五もくきんびら わなしゼリー リクエスト きゅうしょく (あげパン セレクト)	☆	693 22.6 20.6 2.2	牛乳 さつまあげ	さんま ぶた肉	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダ油 わなしゼリー	五こく こんにゃく さとう
22 (火)	あげパン(ココア・きなこ) 牛乳 ポテトのチーズに カレースープ		668 22.9 24.4 2.8	ココア きなこ 牛乳 ぶた肉	チーズ きな粉	パセリ たまねぎ	にんじん こまつな	コッペパン さとう じゃがいも ココア	サラダ油 マカロニ マーガリン
24 (木)	おべんとうの日 牛乳	☆	138 6.8 7.8 0.2	牛乳					
25 (金)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉とやさいのみそいため たまごとわかめのスープ ヨーグルト しょうかく いわい こんだて ①	☆	635 27.1 17.3 2.2	牛乳 わかめ	ぶた肉 たまご	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ たまねぎ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
28 (月)	ごはん 牛乳 いかのみそつけやき おひたし とよさとやさいたっぶりすいとん かんこくのり	☆	630 28.7 14.7 2.4	牛乳 みそ とり肉	いか 豆乳 のり	ほうれんそう もやし だいこん	にんじん はくさい	こめ ごま	さとう 小麦粉
29 (火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ もものあんにんどうふ とよさと なかよしメニュー②	☆	679 23.5 21.4 2.7	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ ほうれんそう	コッペパン ビーフン でん粉	りんごジャム サラダ油 あんにんどうふ
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき いそべあえ とよさとやさいのきのこけんちん汁	☆	668 25.8 20.4 2.3	牛乳 のり みそ	とり肉 とうふ	ねぎ なし ほうれんそう だいこん まいたけ	にんじん キャベツ えのきたけ はくさい	こめ ごま こんにゃく サラダ油	むぎ さとう さといも

## 11月のきゅうしょくもくひょう

じぶん た りょう  
『自分の食べられる量を  
わかるようにしよう』  
です。

たべられる りょうは ひとによって ちがいます。  
じぶんで たべられる りょうを しい、のこさず たべ  
られる ように しましょう。  
11月24日(木)に おべんとうの ひが あります。  
じぶんの たべられる りょうを かんがえて、 ちいさ  
の しょくざいを つかい 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

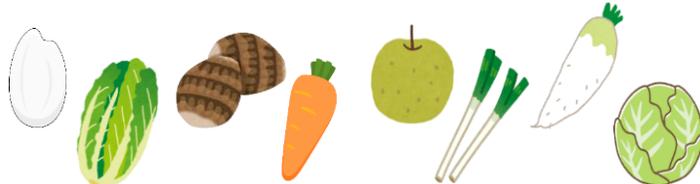
エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~21g 塩分2.0g

海道小11月平均栄養素

エネルギー668kcal たんぱく質 25.8g 脂質20.4g 塩分2.4g

\*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13日(木)

「人参」

放射性ヨウ素・セシウム

定量下限値未滿