

12 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11回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

日付	ランチルーム	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
				ちにく 血や肉になる	からだを 体の調子をととのえる	わつ ちから 熟や力になる	
1 (火)		二色丼 牛乳 おひたし 味噌汁	688 32.6	鶏卵 かつおぶし 鰹節	ほうれん草 とうふ 高野豆腐	キャベツ だいこん	ごま油 砂糖
2 (水)		麦入りご飯 牛乳 さわらの朝鮮焼き 高野豆腐の煮びたし ひじきの炒り煮	669 30.2	とうふ かつおぶし 鰹節	とうふ 高野豆腐	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
3 (木)		ピタパン 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 チリコンカン	644 32.4	豚肉 ハンバーグ	とうふ 高野豆腐	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
4 (金)		おおかか 牛乳 さばのねぎ焼き 春雨サラダ すまし汁	660 32.2	さば 豆腐	ねぎ とうふ	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
7 (月)		麦入りご飯 牛乳 ほっけの漬込み焼き ごまあえ 里芋の中華煮	638 26.6	ほうれん草 ぶた肉	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
8 (火)	1 1	とよさとなかよしメニュー 豊郷中華おこわ 牛乳 鶏肉のごまソース 花ふのかき玉汁 とちおとめミルクプリン	677 31.2	鶏肉 豆腐	みそ ほうれん草	キャベツ たまねぎ	ごま油 砂糖
9 (水)	4 1	わかめご飯 牛乳 さばの香味焼き 磯辺和え 道産子汁	30.1	さば 豆腐	さば 豆腐	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
10 (木)	6 1	塩キャラメル揚げパン 牛乳 ポテトのチーズ煮 カレースープ	601 15.9	ぶた肉 チーズ	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
11 (金)		やきいも・なわとび大会 やきそば 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	449 20.3	豚肉 鶏肉	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
14 (月)	5 1	おべんとうの日			おべんとうの日		
15 (火)	1 2	麦入りご飯 牛乳 豆腐カレー 味噌汁	669 25.2	鶏肉 かつおぶし 鰹節	ほうれん草 とうふ	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
16 (水)	2 1	さつまいもメニュー わかめご飯 牛乳 シューマイ ナムル 大学いも	671 19.6	牛乳 シューマイ	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
17 (木)		いちご米粉パン 牛乳 白菜シチュー ゆで野菜 オレンジゼリー	640 19.1	鶏肉	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
18 (金)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉と大豆の炒め煮 かぶとじゃがいものあられ汁 さげばっば	670 24.9	鶏肉 豆腐	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
21 (月)		クリームソースパグッティ 牛乳 アーモンドあえ アセロラゼリー	624 25.6	鶏肉 生クリーム	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
22 (火)	2 2	かぼちゃパン 牛乳 トマトシチュー ゆで野菜 オレンジ	582 21.7	鶏肉	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
24 (木)		麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 おひたし 豚肉とじゃがいもの煮つけ	689 24.1	さば 豆腐	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖
25 (金)	3 1	セレクトメニュー チキンライス 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 セレクトケーキ	718 23.1	鶏肉 ハンバーグ	ほうれん草	キャベツ ほうれん草	ごま油 砂糖

こんだて 献立は都合により、変更する場合があります。

は、豊郷地区で生産された食材です。

