

7月のこんだて(小学校)



8 9 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ トマトソース	スパゲッティ オリーブ油 油 ざらめ糖	豚肉 牛肉 ベーコン 粉チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース	641
	牛乳		牛乳		23.8
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング ずいか	油		キャベツ にんじん もやし コーン ずいか	21.0 2.4
2	米粉パン ごまクリーム	米粉パン		みかん	615
	牛乳		牛乳		29.2
	ハンバーグ ゆで野菜 フレンチドレッシング モロヘイヤスープ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 油	豚肉 牛肉 ベーコン 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし モロヘイヤ 玉ねぎ トマト	27.4 2.5
3	ツナトースト	パン ノンエッグマヨネーズ	ツナ	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	671
	牛乳		牛乳		27.0
	ナムル キャベツのスープ フロゼンヨーグルト	ごま油 砂糖	ベーコン ヨーグルト	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ	23.2 2.6
4	セルフお魚ソーセージフライサンド	パン パン粉 小麦粉 油 砂糖	魚肉ソーセージ 卵	レタス	676
	牛乳		牛乳		24.9
	サマーシチュー アセロゼリー	じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく アセロラ	21.6 2.7
5	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	672
	牛乳		牛乳		32.5
	鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮 洋なしコンポート	オリーブ油 じゃがいも マーガリン 砂糖	鶏肉 ベーコン チーズ	ズッキーニ なす ピーマン パプリカ 玉ねぎ トマト にんにく パセリ 洋なし	18.3 2.3
6	セルフドライカレーサンド	パン 小麦粉 サラダ油	牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	658
	牛乳		牛乳		28.7
	海藻サラダ 青じそドレッシング ヨーグルト		わかめ ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん コーン	22.0 2.4
7	黒パン	パン 黒砂糖			716
	牛乳		牛乳		28.2
	白身魚のアーモンドがけ ゆで野菜 玉ねぎドレッシング トマトと卵のスープ レモンゼリー	でん粉 油 アーモンド 砂糖 油 バター 砂糖	メルルーサ わかめ 鶏肉 卵	パセリ キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ トマト 玉ねぎ にんじん にんにく レモン	21.1 3.2
8	麦入りごはん	米 麦			611
	牛乳		牛乳		27.1
	豚肉のワイン焼き こんにやくサラダ 和風ごまドレッシング みそ汁 冷凍みかん	砂糖 油 ごま	豚肉 わかめ みそ	パセリ しょうが キャベツ コーン なす さやいんげん 玉ねぎ みかん	13.5 2.4
9	麦入りごはん	米 麦			685
	牛乳		牛乳		25.4
	ポークソテー アップルソースかけ こんにやくサラダ 和風ごまドレッシング みそ汁 冷凍みかん	砂糖 油 ごま	豚肉 わかめ みそ	りんご レモン 玉ねぎ キャベツ コーン なす さやいんげん 玉ねぎ みかん	20.9 2.2
10	麦入りごはん	米 麦			682
	牛乳		牛乳		25.6
	焼魚(赤魚粕漬) 野菜のにんにくにじょうゆあえ ひじきの炒り煮 はちみつレモンゼリー	ごま油 油 砂糖 砂糖 はちみつ	赤魚 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	もやし キャベツ にんじん にんにく にんじん グリンピース レモン	15.5 1.8
11	麦入りごはん	米 麦			695
	牛乳		牛乳		24.4
	いわしのかば焼き ごまあえ 切干大根の煮つけ	でん粉 油 砂糖 ごま ごま 砂糖 砂糖 油	いわし さつま揚げ	しょうが ほうれん草 キャベツ 切干大根 にんじん	22.3 2.1
12	わかめごはん	米 麦	わかめ		619
	牛乳		牛乳		28.5
	豚しゃぶ 冷ややっこ みそ汁	ごま じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ もやし きゅうり にんじん 小松菜	16.0 2.6
13	麦入りごはん	米 麦			727
	牛乳		牛乳		28.8
	鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 オレンジ	砂糖 でん粉 油 里芋 油	鶏肉 大豆 みそ 豆腐	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう 小松菜 大根 オレンジ	24.3 1.9
14	麦入りごはん	米 麦			592
	牛乳		牛乳		22.3
	ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	パン粉 油	鶏肉 チーズ のり もずく	小松菜 キャベツ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ みつば	17.4 1.9

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
15	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			732
	夏野菜カレー	油	鶏肉 粉チーズ	なす 玉ねぎ スズキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく トマト	20.8
	牛乳		牛乳		19.8
	フルーツポンチ	砂糖		みかん バインアップル もも	1.9
16	型抜きチーズ		チーズ		
	セルフ中華丼	米 麦 ごま油 油 砂糖 でん粉	豚肉 かにかまぼこ いか うずらの卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ しょうが グリンピース	608
	牛乳		牛乳		24.9
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	15.0
17	日向夏ゼリー	砂糖		日向夏	1.8
	麦入りごはん	米 麦			
	牛乳		牛乳		627
	いかのチリソースがけ	でん粉 油 ごま油 砂糖	いか	にんにく しょうが ねぎ	25.4
18	ゆで野菜 韓国風ドレッシング	油		キャベツ にんじん 小松菜	17.9
	冬瓜スープ	油	鶏肉	にんじん 冬瓜 干しいたけ チンゲン菜 しょうが	2.2
	韓国のにり		のり		
	セルフ五目ちらしずし	米 麦 油 砂糖	鶏肉 卵 油揚げ 枝豆	たけのこ 干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう	698
19	牛乳		牛乳		26.8
	七夕汁	そうめん	鶏肉 なると	にんじん 小松菜 ねぎ	18.0
	天の川ゼリー	砂糖		りんご	2.4
	セルフ牛丼	米 麦 砂糖 油	牛肉 枝豆	玉ねぎ ねぎ にんじん	659
20	牛乳		牛乳		24.1
	厚焼き卵	油 砂糖	卵		21.1
	ナムル	ごま ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.0
	麦入りごはん	米 麦			
21	牛乳		牛乳		676
	野菜いろいろ肉だんご	油 砂糖 ごま	豚肉 大豆たんぱく	玉ねぎ にんじん キャベツ かわい	26.1
	ゴーヤチャンプルー	砂糖 ごま油	ツナ 豆腐 卵	ゴーヤ もやし	21.2
	茎わかめスープ	ごま油	茎わかめ 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ もやし	1.6
22	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		
	発芽玄米ごはん	米 玄米			666
	牛乳		牛乳		26.7
	あじの和風マリネ	でん粉 砂糖 油	あじ	玉ねぎ	20.2
23	おひたし	ごま	かつお節	小松菜 キャベツ にんじん	2.4
	みそ汁	じゃがいも	みそ	なす さやいんげん	
	麦入りごはん ふりかけ	米 麦	ひじき		687
	牛乳		牛乳		28.3
24	白身魚の西京焼き		ミネカマス 西京みそ		17.4
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		きゅうり キャベツ もやし コーン	1.8
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	
	セルフ鶏そぼろ丼	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	639
25	牛乳		牛乳		31.1
	野菜の中華あえ	アーモンド 砂糖		もやし きゅうり にんじん きくらげ	15.9
	みそ汁		みそ	玉ねぎ いら かんぴょう にんじん	2.4
	麦入りごはん	米 麦			679
26	牛乳		牛乳		29.1
	ブルコギ風炒め物	ごま ごま油 砂糖	豚肉	にんにく しょうが にんじん いら 玉ねぎ もやし ししいたけ	19.7
	タイビーエン	春雨 ごま油	豚肉 いか えび うずらの卵 なると わかめ	白菜 にんじん たけのこ ねぎ しめじ きくらげ	2.3
	冷凍バイン			バインアップル	
27	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 砂糖 ごま	かつお節		709
	牛乳		牛乳		24.8
	揚げかぼちゃと豚肉のトウバンジャンあえ	でん粉 油 ごま油 砂糖	豚肉 枝豆	かぼちゃ しょうが	22.3
	中華風スープ	ごま油	卵 ハム	キャベツ チンゲン菜 にんじん	2.1
28	オレンジ			オレンジ	
	小学校中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均
	エネルギー 650kcal				664
	たんぱく質 26.0g				26.3
脂質 18.1g				19.7	
塩分相当 2.0g				2.2	

宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・

私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します。

夏	十六穀ごはん	米 麦 きび あわ ひえ			657
	牛乳		牛乳		20.6
	揚げ餃子(宮っ子ランチ餃子)	ぎょうざの皮 油	豚肉	キャベツ いら	17.2
	からしあえ	春雨		きゅうり もやし にんじん	1.8
	大いちょう汁		鶏肉 かまぼこ	小松菜 大根 にんじん ねぎ	
マスカットゼリー			マスカット		