

11月のこんだて(小学校)



7 8

はセレクトです。

2 9

は宮っこランチ(秋)です。

NO	こんだて	3つの食品分類			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 秋の香りのミートソース	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	牛肉 豚肉 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム トマト	638
	牛乳		牛乳		25.9
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー	18.8
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.0
2	はちみつパン	パン はちみつ			690
	牛乳		牛乳		24.7
	さつまいものシチュー	さつまいも 小麦粉 マーガリン 油	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	22.6
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	油 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし コーン	2.0
3	パン いちごジャム	パン 砂糖		いちご	655
	牛乳		牛乳		26.2
	マカロニのクリーム煮	マカロニ 油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 えび 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	22.0
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ	1.8
4	オレンジ			オレンジ	
	米粉パン	米粉パン			635
	牛乳		牛乳		28.1
	チリコンカン	油	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	23.9
5	ゆで野菜 ごまドレッシング	油 ごま 砂糖		キャベツ にんじん ブロッコリー	2.3
	ゼリー	砂糖	豆乳	レモン	
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	704
	牛乳		牛乳		22.2
6	焼きビーフン	ビーフン 油	豚肉	玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ビーマン	17.9
	ほうれん草と卵のスープ	でん粉	卵	ほうれん草 玉ねぎ	2.8
	はちみつレモンゼリー	砂糖 はちみつ		レモン	
	ピザトースト	パン	チーズ サラミソーセージ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム	679
7	牛乳		牛乳		25.4
	野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	22.3
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん バインアップル もも ぶどう	2.5
	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ ごま アマランサス			652
8	牛乳		牛乳		27.1
	いわしの梅しょうゆ煮	砂糖	いわし	梅	17.3
	おひたし	ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.3
	五目きんぴら	砂糖 油	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん 大根	
9	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ ごま アマランサス			662
	牛乳		牛乳		24.0
	さんまのみぞれ煮	砂糖	さんま	大根	21.3
	おひたし	ごま		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.1
10	五目きんぴら	砂糖 油	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん 大根	
	麦入りごはん	米 麦			615
	牛乳		牛乳		30.2
	スタミナ焼き	油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン にんにく しょうが	17.5
11	からしあえ	ごま		もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.3
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草	
	麦入りごはん	米 麦			686
	牛乳		牛乳		27.8
12	ちくわの二色揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 青のり		20.0
	大根おろし			大根	2.2
	高野豆腐の煮物	砂糖 油	豚肉 高野豆腐	にんじん ししいたけ さやいんげん ごぼう	
	麦入りごはん 味噌汁	米 麦	のり		631
13	牛乳		牛乳		23.4
	おでん	さといも	ちくわ さつま揚げ 昆布 うずらの卵 いか	大根 にんじん	12.8
	春雨サラダ	春雨 ごま ごま油		キャベツ にんじん には	2.1
	バナナ			バナナ	
14	麦入りごはん	米 麦			704
	牛乳		牛乳		28.3
	鶏肉と大豆のみそ炒め	油 砂糖 でん粉	鶏肉 大豆 みそ	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	24.3
	けんちん汁	さといも 油	豆腐	にんじん ごぼう 小松菜 大根	2.2
15	麦入りごはん	米 麦			614
	牛乳		牛乳		24.5
	焼魚(ほっけの文化干し)		ほっけ		14.6
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ ほうれん草 にんじん	2.3
16	道産子汁	じゃがいも バター 油	豚肉 わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
	りんごゼリー	砂糖		りんご	
	麦入りごはん	米 麦			623
	牛乳		牛乳		26.2
17	さわらのみそ焼き	ごま油	さわら みそ	白菜 しょうが にんにく	17.1
	白菜キムチ	さといも 砂糖 油 ごま油	豚肉	大根 にんじん しょうが にんにく	1.7
	大根の中華煮	ごま 砂糖	わかめ		
	ふりかけ				615
18	麦入りごはん	米 麦			32.3
	牛乳		牛乳		16.5
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	2.1
	小松菜とじゃこの炒め物	ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜	
さつまいも	さといも	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ねぎ 大根		

NO	こんだて	3つの食品分類			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	
16	麦入りごはん	米 麦			638
	牛乳		牛乳		27.3
	豚肉と野菜のみそ炒め	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ	キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ ビーマン	17.2
	卵とわかめのスープ	でん粉	卵 わかめ	玉ねぎ しょうが	2.1
	ヨーグルト		ヨーグルト		
17	麦入りごはん	米 麦			668
	牛乳		牛乳		27.6
	鶏肉のみそチーズ焼き	マヨネーズ	鶏肉 みそ チーズ	レモン パセリ	22.5
	からしあえ	ごま		ほうれん草 もやし 白菜 にんじん	2.3
	いものこ汁	さといも でん粉	豆腐 みそ		
18	麦入りごはん	米 麦			693
	エッグカレー	じゃがいも 油	鶏肉 うずらの卵 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	24.8
	牛乳		牛乳		20.6
	ゆで野菜 バンバンジードレッシング	アーモンド 砂糖 油	味噌	キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ	2.6
	ミニフィッシュ	砂糖 ごま	かたくちいわし		
19	麦入りごはん	米 麦			633
	牛乳		牛乳		24.7
	鯖の韓国風味焼き	砂糖	さば		22.3
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	1.8
	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	大根 ねぎ	
20	麦入りごはん	米 麦			635
	牛乳		牛乳		30.3
	鶏肉のから揚げ	でん粉 油	鶏肉	しょうが	18.5
	磯辺あえ		のり	キャベツ ほうれん草 にんじん	2.0
	みそ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ	
21	麦入りごはん	米 麦			650
	牛乳		牛乳		23.1
	餃子ロール	小麦粉 砂糖 油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ ねぎ いら	20.2
	チャーシュー豆腐	砂糖 油 でん粉	豚肉 みそ 生揚げ	玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 干しいたけ しょうが	1.9
	坦々春雨スープ	春雨	豚肉	えのきたけ しめじ 白菜 にんじん ねぎ いら	
22	麦入りごはん	米 麦			646
	牛乳		牛乳		27.3
	白身魚のチリソースがけ	でん粉 油 ごま油 砂糖	たら	にんにく しょうが ねぎ	19.9
	ナムル	ごま油 ごま		キャベツ ほうれん草 にんじん	2.2
	ひじきと卵のスープ	でん粉	豆腐 卵 ベーコン ひじき	ほうれん草 にんじん	
23	麦入りごはん	米 麦			582
	牛乳		牛乳		26.1
	焼魚(赤魚の粕漬)		赤魚		13.2
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 にんじん	1.8
	田舎汁	じゃがいも 油	鶏肉 みそ	かんぴょう にんじん ごぼう 小松菜	
24	麦入りごはん	米 麦			665
	牛乳		牛乳		26.3
	五目厚焼き卵	砂糖 でん粉	卵 鶏肉	にんじん たけのこ しいたけ	18.5
	切干大根のナムル	砂糖 油		切干大根 にんじん ほうれん草 にんにく	1.8
	マーボー野菜炒め	油	豚肉 みそ	キャベツ たけのこ にんじん さやいんげん にんにく しょうが 玉ねぎ	
	みかん			みかん	
25	麦入りごはん	米 麦			654
	牛乳		牛乳		26.7
	生揚げとじゃこボールの炒め物	ごま 油 でん粉 砂糖	生揚げ たら じゃこ	キャベツ にんじん れんこん しいたけ ビーマン しょうが	18.5
	大根スープ		鶏肉	大根 にんじん 玉ねぎ セロリ	2.0
	餃子めし	米 麦 油	豚肉	しょうが かんぴょう しいたけ いら	
26	牛乳		牛乳		667
	春巻き	小麦粉 油 でん粉 砂糖	豚肉	たけのこ きくらげ しいたけ	19.9
	パンサンスウ	春雨 砂糖 ごま油		キャベツ もやし にんじん	22.6
	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 にんじん	2.4
	フルーツ杏仁プリン	砂糖	豆乳	もも あんず	
27	チキンライス	米 麦 マーガリン	鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	644
	牛乳		牛乳		21.5
	アンサンブルエッグ	じゃがいも	卵	玉ねぎ	21.4
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		ブロッコリー にんじん コーン	2.4
	豆乳ココアプリン	砂糖	豆乳		
28	麦入りごはん ふりかけ	米 麦 ごま 砂糖	かつお節		647
	牛乳		牛乳		32.4
	いかの味噌漬け焼き	砂糖	いか みそ	しょうが	14.1
	おひたし		かつお節	もやし ほうれん草 にんじん	2.5
	すいとん	小麦粉	鶏肉 牛乳	小松菜 大根 にんじん	
				小学校中学年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	651
				たんぱく質 26.0g	26.2
				脂質 18.1g	19.2
				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。

29	ごはん	米			689
	牛乳		牛乳		28.7
	モロのから揚げ	ノンエッグマヨネーズ 油 でん粉	モロ		18.2
	切り干し大根のポン酢あえ	ごま ごま油	のり	切干大根 にんじん ほうれん草	2.2
	鬼怒の船頭鍋	さといも うどん 油	さけ 豆腐 油揚げ みそ	白菜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 しいたけ	
	梨			梨	