



5月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、
げんきいっぱい細谷っ子!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:協力して配膳しよう!

日付	こ ん だ て め い	学 校 園 共 通	行 事 等	カ ロ リ - (kcal) たんぱく (g) しじつ (g) えんぶん (g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	麦入りご飯 牛乳 白身魚フライ ごまあえ みそ汁		B5	635 25.3 18.4 2.1	牛乳 ほき あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま こむぎこ			
6 (金)	竹の子ご飯 牛乳 さわらのねぎみそ焼き おひたし 豆腐入りすまし汁 クリームソーダゼリー	☘	端午の 節句給食	699 33.5 19.2 2.2	あぶらあげ とり肉 牛乳 はんぺん とうふ かつおぶし	たけのこ にんじん えだまめ こまつな キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま			
9 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ アーモンドあえ みそ汁	☘		659 28.6 22.6 2	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	しょうが にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう もやし	こめ むぎ でん粉 サラダ油 アーモンド さとう			
10 (火)	シュガートースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜		1・4年 遠足	622 27.8 24.7 2.9	牛乳 だいず ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト こまつな キャベツ	パン グラニュー糖 サラダ油			
11 (水)	麦入りご飯 牛乳 セルフ豚丼 五目厚焼き卵 さっぱりあえ			613 23.8 17.8 2.2	牛乳 ぶた肉 にわとり卵 のり とり肉	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ たけのこ もすく	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう でん粉			
12 (木)	挽肉と豆のカレーライス 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト		B5	679 24.6 19.1 1.9	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 大福豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんじん ほうれんそう キャベツ にんにく	こめ むぎ サラダ油 ごま油			
13 (金)	麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜 白身魚のピリ辛焼き 五月汁 納豆	☘	2・3年 遠足	631 31 12 2.1	牛乳 メルルーサ かつおぶし みそ なっとう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん アスパラ ごぼう さやえんどう たけのこ	こめ むぎ さとう ごま			
16 (月)	麦入りご飯 牛乳 酢豚 わかめスープ のりの佃煮			655 24 20.3 2.6	のり 牛乳 ぶた肉 とり肉 うすら卵 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン ねぎ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま			
17 (火)	ココア揚げパン 牛乳 うすら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜		B5	629 23.6 25.4 2.3	牛乳 うすら卵 ぶた肉 ベーコン わかめ	しょうが にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	パン サラダ油 さとう グラニュー糖 じゃがいも ココアパウダー			
18 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜炒め ごま酢あえ 春野菜みそ汁 ミルクプリン	☘	宮っ子 ランチ	644 27.1 15.3 2.1	牛乳 ぶた肉 かつおぶし みそ	アスパラ トマト にら たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま じゃがいも			
19 (木)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ ナムル 炒り豆腐		修学 旅行	631 26.6 18.5 1.4	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ ごま油 サラダ油 さとう でん粉			
20 (金)	五穀ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) チョレギ風サラダ 春雨中華スープ	☘	修学 旅行	673 26 23.5 2	牛乳 とり肉 ハム にわとり卵 のり	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな ねぎ たけのこ	こめ むぎ(ごこく) ごむぎこ サラダ油 さとう はるさめ ごま油			
23 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼き ほうれんそうののりいっぱいサラダ ねぎと卵のスープ	☘		618 28.3 20.1 2.1	牛乳 ぶた肉 にわとり卵 とうふ	しょうが ほうれんそう ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう でん粉 ごま油			
24 (火)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 ポテトチーズ煮 肉団子スープ			654 26.4 22.8 2.4	牛乳 とり肉 にわとり卵 チーズ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ こまつな パセリ	米粉パン チョコ でん粉 マロニー じゃがいも マーガリン			
25 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌けんちん汁 アセロラゼリー	☘		667 24.2 18.5 2.3	牛乳 とり肉 とうふ みそ かつおぶし ぶた肉	だいこん えのきたけ まいたけ にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	こめ むぎ さとう サラダ油 さといも			
26 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の北京ダック風 白菜キムチ 麻婆豆腐			653 29.3 18.9 2.9	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	はくさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ねぎ	こめ むぎ はちみつ ごま油 ごま油 サラダ油 さらめ でん粉			
27 (金)	麦入りご飯 牛乳 焼き魚(さば文化干し) ゆで野菜 豚肉と切干大根の炒め物	☘		618 25.5 18.8 1.9	牛乳 さば ぶた肉	キャベツ にんじん こまつな にんにく だいこん いんげん	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま			
30 (月)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ 磯辺和え 根菜の味噌汁	☘		604 21.3 18 1.7	牛乳 ぶた肉 のり なまあげ かつおぶし みそ とり肉	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな たまねぎ こんにゃく	こめ むぎ サラダ油 さとう ごむぎこ			
31 (火)	パン 牛乳 セルフ焼きそばサンド カレースープ いちごのプッシュクリーム	☘		675 25.4 24.9 2.4	牛乳 ぶた肉 いか のり ベーコン にわとり卵	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ いちごジャム	パン 中華めん サラダ油 じゃがいも さとう さとう			

給食回数: 19回 米飯回数: 15回 米粉回数: 1回

※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどい会)の野菜を納めていただきます。
 ※ ☘マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
 ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

5月平均	エネルギー645kcal, たんぱく質26.4g, 脂質19.9g, 塩分2.1g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g