


# 5月献立予定表

今月のもくひょう『上手に給食の用意をしよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立		からだ	からだ	からだ	からだ	からだ	ひょう	
		主食	主菜・副菜	体をつくる	体調を整える	体をつかう	たんぱく質			
				赤(あか)	緑(みどり)	黄(きいろ)	たんぱく質	エネルギー	備考	
1	火	あさやきコッパン みかんジャム	牛乳 とりにくと やさいのケチャップいため ポテトスープ	牛乳 ベーコン とりにく	ピーマン レモン ホールコーン こまつな	にんじん たまねぎ パセリ	パン でんぷん さとう	ジャム サラダあぶら じゃがいも	628 29.3 20.3	4時間授業
2	水	むぎいりごはん	牛乳 あげかつおのみそがらめ わかたけじる かしわもち	牛乳 かつお みそ わかめ かつおぶし	しょうが ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ さやえんどう	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら かしわもち	682 27.9 15.6	子どもの日 給食
7	月	むぎいりごはん	牛乳 とりにくと だいずのみそいため みそしる	牛乳 とりにく だいず わかめ かつおぶし あぶらあげ	だいこん たけのこ だいこん	にんじん さやいんげん ほししいたけ	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら	667 27.4 23.6	
8	火	くろパン	牛乳 ごもくやきそば ナムル あんにんゼリー	牛乳 ぶたにく いか むきえび のり	キャベツ にんじん	もやし ほうれんそう	パン ゴマあぶら ゼリー	めん サラダあぶら	606 23.7 17.4	
9	水	わかめごはん	牛乳 やきざかな (さば) ごまあえ ぶたにくと きりほしだいこんのいためもの	牛乳 わかめ さば ぶたにく	キャベツ にんにく だいこん	もやし にんじん さやいんげん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	610 25.9 18.0	
10	木	むぎいりごはん	牛乳 セルフぎゅうどん みそしる アップルフレッシュ	牛乳 牛にく とうふ たまご かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん	ねぎ グリーンピース	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら ゼリー	692 24.9 19.8	特別日課 5時間
11	金	むぎいりごはん のりのつくだに	牛乳 いかのてんぷら だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	牛乳 いか たまご のり	だいこん たまねぎ たけのこ	にんじん えだまめ しょうが	こめ こむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら でんぷん	670 27.0 19.7	
14	月	むぎいりごはん	牛乳 セルフちゅうかどん とうふのちゅうかスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく いか わかめ たまご とうふ さざなみちらし	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ	こめ サラダあぶら でんぷん ゼリー	むぎ さとう ゴマあぶら	647 27.3 17.3	
15	火	セルフ ホットドック	牛乳 ウインナーとポイルキャベツ コーンチャウダー	牛乳 ウインナー とりにく	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん ホールコーン	パン じゃがいも こむぎこ	さとう マーガリン	619 23.8 27.2	特別日課 5時間
16	水	むぎいりごはん やさいふりかけ	牛乳 すぶた わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ うすらのたまご	ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	こめ でんぷん さとう ごま	むぎ サラダあぶら はるさめ	651 26.1 19.9	
17	木	むぎいりごはん	牛乳 セルフたけのこ さわらのみそやき おひたし	牛乳 とりにく さわら みそ	たけのこ えだまめ もやし	にんじん キャベツ	こめ さとう	むぎ	634 29.7 19.3	
18	金	むぎいりごはん	牛乳 ワニフライ にくじゃが とうにゅうのパンナコッタ	牛乳 モロ たまご ぶたにく	にんじん えだまめ	たまねぎ	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう	むぎ パンこ じゃがいも しらたき	730 24.8 16.6	ひろしま 県 (広島県)
21	月	むぎいりごはん	牛乳 ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる	牛乳 ぶたにく たまご とうふ かつおぶし みそ	だいこん えのきたけ にんじん	ぶなしめじ まいたけ こまつな	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら さといも	587 28.5 13.3	
22	火	あげパン (ココア)	牛乳 やさいとウインナーのスープに ゆでやさい (わふうドレッシング) グレープフルーツ	牛乳 かいそう ウインナー	キャベツ にんじん ホールコーン グレープフルーツ	たまねぎ パセリ	パン さとう ココア	サラダあぶら じゃがいも	619 21.9 26.2	
23	水	むぎいりごはん	牛乳 ユーリンチー パンサンズウ チンゲンサイとたまごのスープ	牛乳 とりにく たまご	ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ サラダあぶら ゴマあぶら	むぎ でんぷん さとう はるさめ	661 24.5 24.8	
24	木	むぎいりごはん	牛乳 あじのアーモンドフライ はるさめサラダ みそしる	牛乳 あじ わかめ みそ たまご かつおぶし	にんじん キャベツ	にら たまねぎ	こめ アーモンド ごま サラダあぶら	むぎ パンこ ゴマあぶら はるさめ	662 28.0 19.3	
25	金	むぎいりごはん	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい(てづくりドレッシング) ヨーグルト	牛乳 牛にく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマトピューレ ほうれんそう ホールコーン	こめ サラダあぶら マーガリン	むぎ こむぎこ	696 23.1 20.1	特別日課 4時間
26	土	 <span style="font-size: 2em; color: magenta;">う ん と う 会</span>								
29	火	ミルクパン とちおとめジャム	牛乳 しろみざかなのパーベキューソースがけ こふきいも たまごスープ	牛乳 ホキ たまご のり	ねぎ ほうれんそう しょうが ホールコーン	パセリ たけのこ たまねぎ にんにく	パン でんこ じゃがいも	いちごジャム サラダあぶら	587 27.2 18.9	
30	水	むぎいりごはん	牛乳 セルフぶたどん みそしる オレンジ	牛乳 ぶたにく なまあげ わかめ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん だいこん	ねぎ えだまめ オレンジ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら	626 25.1 18.1	
31	木	むぎいりごはん	牛乳 シュウマイ ピーナッツあえ いりとうふ	牛乳 ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ ほししいたけ グリーンピース	こめ ピーナツ サラダあぶら	むぎ さとう こむぎこ	652 25.8 20.2	



5月2日 子どもの日給食

5月18日 広島県の料理



47都道府県シリーズ



※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。(栄養量は、中学年の値です。)

<小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準>

☆エネルギー 640kcal ☆タンパク質 24g

☆脂質 19.6g