


# 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	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひょう 備考	
		主食	主菜・副菜	体をつくる 赤(あか)	体調を整える 緑(みどり)	体をつかう 黄(きいろ)					
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 じゃがいも さとう	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 でんぶん さとう	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 だいすのみそいため みそしる	牛乳 とりにく だいす 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 でんぶん さとう	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	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	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	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	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 でんぶん ゼリー	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	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 でんぶん さとう こめ	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	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 たまご モロ 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	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	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	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	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 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	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	696 23.1 20.1		特別日課 4時間	
26	土	 <span style="font-size: 2em; color: purple;">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	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	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	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