



5月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

宇都宮市立城山東小学校

給食回数 21回 米飯回数 14回

日付	こ ん だ て め い	カレー (kcal) たんぱく(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	648 27.2	なまあげ 紫いか	牛乳 卵	だいこん たまねぎ たけのこ	にんじん しいたけ しょうが	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう 小麦粉
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフ豚丼 厚焼き卵 ナムル 柏餅	638 24.1	牛乳 たまご焼き	ぶた肉 卵	たまねぎ にんじん もやし	ねぎ キャベツ	こめ しらたき さとう ごま	むぎ サラダ油 ごま油
7 (月)	パン ミカジャム 牛乳 白身魚のバーベキュー かぶ入り野菜スープ プリン	604 27.9	牛乳 ベーコン	たら プリン	ねぎ にんにく パセリ にんじん	しょうが アップルソース たまねぎ キャベツ	パン でん粉	みかんジャム サラダ油
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 せわかめ 鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし オレンジ	646 26.7	牛乳 大豆	とり肉 みそ	しいたけ たけのこ こまつな もやし	にんじん インゲン キャベツ オレンジ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 あげ餃子 からしあえ 炒り豆腐	657 26.3	牛乳 ぶた肉	とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダ油 ごま
10 (木)	パン フルーツクリーム 牛乳 ゆで野菜 白身魚のマヨネーズやき お米のムース	652 28.6	クリーム メルルーサ	牛乳 チーズ	みかん たまねぎ にんじん ブロッコリー	もも缶詰 マッシュルーム ホールコーン	パン パン粉	さとう プリン
11 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 納豆 味噌汁	682 36.9	牛乳 なっとう とうふ みそ	ぶた肉 あぶらあげ	しょうが にんじん ホールコーン	キャベツ もやし こまつな	こめ	むぎ
14 (月)	焼きうどん 鶏肉のから揚げ 牛乳 ごぼうサラダ マーラーカオ	663 25.3	ぶた肉 とり肉	なると 牛乳	しょうが にんじん もやし ホールコーン	キャベツ ごぼう	うどん でん粉	サラダ油 マーラーカオ
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 ミニフィッシュ	668 21.9	牛乳 チーズ	ぶた肉	たまねぎ にんにく もやし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
16 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフ中華丼 中華風スープ チーズドック	697 29.5	牛乳 かまぼこ たまご焼き 原宿ドックミニ	ぶた肉 ロースハム	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン はくさい	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう ごま油
17 (木)	米粉パン いちごマーガリン 牛乳 カレースープ オムレツ アスパラとベーコンのソテー	623 24.6	牛乳 ぶた肉	ベーコン オムレツ	にんじん パセリ ホールコーン	たまねぎ アスパラ	米粉パン マカロニ サラダ油	いちごジャム じゃがいも マーガリン
18 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の粕漬 ゆで野菜 味噌汁 味付のり	615 27.9	牛乳 わかめ みそ 味付のり	赤魚粕漬 あぶらあげ	キャベツ アスパラ	にんじん	こめ じゃがいも	むぎ
21 (月)	パン メープルゼリー 牛乳 卵スープ ミートボールのケチャップあえ 粉ふきいも	661 25.4	牛乳 卵	ミートボール	のり たまねぎ たけのこ ほうれんそう	ホールコーン	パン サラダ油 じゃがいも	メープルゼリー さとう でん粉
22 (火)	ごはん 牛乳 県産コロッセ 春雨サラダ 味噌汁	682 22.5	牛乳 わかめ みそ	とうふ	にんじん キャベツ	にら たまねぎ	こめ はるさめ ごま油	むぎ サラダ油 ごま
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き しめじあえ かんぴょうの卵とじ のりの佃煮	640 30.5	牛乳 卵 みそ	とり肉	ねぎ ほんしめじ もやし かんぴょう	にんじん ほうれんそう のり のり佃煮	こめ ごま	むぎ さとう
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き ゆで野菜 豚肉と切干大根の炒め物	696 24.1	牛乳 わかめ	いわし ぶた肉	しょうが ホールコーン にんじん 国産インゲン	キャベツ にんにく だいこん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
25 (金)	ごはん 牛乳 セルフたけのこ さけの西京焼き おひたし ミニエクレア	670 30.5	牛乳 とり肉	あぶらあげ さけ	たけのこ キャベツ	にんじん もやし	こめ エクレア	むぎ ごま
28 (月)	スパゲッティナポリタン 牛乳 海藻サラダ ワッフル	630 21.3	ぶた肉 牛乳	チーズ 海藻サラダ	たまねぎ マッシュルーム トマトソース ホールコーン	にんじん ピーマン キャベツ	スパゲティ ワッフル	サラダ油
29 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 かにたまスープ ふりかけ	688 30.7	牛乳 ミートボール ずわいがに	ぶた肉 卵	しょうが にんじん たけのこ こまつな	たまねぎ ピーマン ホールコーン	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー) パンサンズウ チンゲン菜と卵のスープ	646 25.4	牛乳 卵	とり肉	しょうが ねぎ にんじん チンゲンツァイ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 さとう はるさめ
31 (木)	揚げパン 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ゆで野菜 レモンゼリー	726 22.8	ココア ぶた肉	牛乳	にんじん キャベツ	ほうれんそう	パン さとう じゃがいも ゼリー	サラダ油 グラニュー糖 はるさめ