



宇都宮市立豊郷北小学校
 (実施回数◇18回) (米飯◇12回)
 (米粉◇1回) (県産小麦◇4回)



5月 給食献立表



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
7	火	麦入りごはん	しゅうまい いそべあえ わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ のり	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ 春雨 ごま	545 19.4 13.4
8	水	麦入りごはん	さばの香辛焼き ごまあえ 道産子汁	牛乳 豚肉 さば みそ バター わかめ	にんにく キャベツ にんじん もやし コーン ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ むぎ 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	650 28.3 20.4
9	木	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ いちごヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく こまつな しょうが	スパゲティー サラダ油 マーガリン	690 32.6 20.5
10	金	揚げパン	ポークポトフ ゆで野菜 アセロラゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こまつな アスパラガス	パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖	675 24.2 25.4
13	月	麦入りごはん	春巻き ナムル トックスープ	牛乳 春巻き 鶏肉	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごま トック サラダ油 ごま油	670 21.1 20.8
14	火	コッペパン	セルフホットドッグ ポイルキャベツ カレースープ	牛乳 豚肉 ウインナー	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	パン サラダ油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	594 22.3 25.6
15	水	麦入りごはん	鶏肉の漬込み焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま 砂糖 じゃがいも	672 23.2 20.6
16	木	麦入りごはん	鶏肉のから揚げ チョレギ風サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん もみのり ほうれんそう もやし だいこん しょうが	こめ むぎ でん粉 サラダ油	694 26.5 26.9
17	金	米粉パン	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	しょうが もやし パセリ アスパラガス にんじん レモン みかん パイン	米粉パン でん粉 じゃがいも ゼリー サラダ油 砂糖	709 25.8 27.9
20	月	わかめごはん	ハンバーグ 春雨サラダ 豊郷野菜の塩スープ	牛乳 豚肉 ハンバーグ	キャベツ しいたけ にんじん きゅうり だいこん はくさい こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま油 ごま 砂糖 春雨	651 22.1 17.0

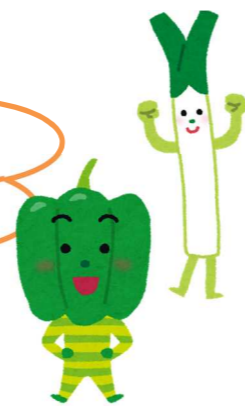
21	火	コッペパン	セルフドライカレー サンド ゆで野菜 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉	コーン こまつな たまねぎ パセリ にんじん キャベツ もやし	パン 小麦粉 サラダ油	660 27.8 22.9
22	水	麦入りごはん	きびなごフライ ゆで野菜 なまあげと野菜の煮つけ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし アセロラ	こめ むぎ サラダ油	699 24.8 25.1
23	木	麦入りごはん	セルフ豚丼 ナムル 冷奴	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんじん ねぎ もやし	こめ むぎ しらたき 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	628 23.8 18.9
24	金	麦入りごはん	ブルコギ風炒め物 春雨中華スープ 韓国のり	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん しいたけ にら れんこん	こめ むぎ ごま 砂糖 春雨 ごま油	630 17.9 19.1
28	火	シュガー トースト	ハンガリアシチュー ゆで野菜	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん もやし アスパラガス コーン	パン サラダ油 グラニュー糖 マーガリン じゃがいも	632 24.6 23.4
29	水	麦入りごはん	ちくわの二色揚げ 大根おろし 五目煮豆	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ さつま揚げ こんぶ のり	だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 サラダ油 こんにゃく	638 22.1 18.0
30	木	麦入りごはん	にらまんじゅう ごまあえ 炒り豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし しいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油	670 27.1 20.0
31	金	麦入りごはん	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 いちごのムース	牛乳 豚肉 大豆	にんじん もやし たまねぎ きゅうり	こめ むぎ サラダ油 ごま ごま油 春雨	764 24.6 24.6

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1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】

なが やす ちゅう きそくただ せいかつ こころ
長いお休み 中も規則正しい生活を心がけて

あさ はん た
朝ご飯をしっかりと食べよう！！



きゅうしょくもくひょう
給食目標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こんげつ
今月のおしらせ

じょうず はいぜん
上手に配膳しよう！

こめ
お米・きゅうり・アスパラガス

しんでんのう そくい ともな
新天皇の即位に伴い、
4月27日(土)から5月6日(月)まで
がっこう やす
学校はお休みになります。

