



5月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日	主食	副食	こんだて	魚や肉になる(肉)	卵の調理をとのえる(卵)	力や骨のもとになる(骨)	油	塩	たんぱく質	糖質	脂質	エネルギー	
1 (木)				牛乳 いゆ こんぶ	えび かつおぶし わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし たけのこ きぬさや	ごめ むぎ サラダ油 さとう	660	20.2	22.3	2.8	ほ
2 (金)				牛乳 卵	ぶた肉 のり	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん こまつな もやし	ごめ むぎ しらたき サラダ油 さとう	637	23.9	19.1	2.2	
7 (水)				牛乳 さば 小豆	とり肉 油あげ みそ	たけのこ ほうれん草 もやし	えだまめ にんじん キャベツ	ごめ むぎ さとう 上新粉	658	29.1	16.1	1.2	ほ
8 (木)				牛乳 生あげ 卵	ぶた肉 ハム のり	しょうが たまねぎ たけのこ	にんにく にんじん こまつな	ごめ むぎ でん粉 ごま油 さとう	617	23.9	20.7	1.7	
9 (金)				牛乳 卵 ぶた肉 わかめ	とり肉 みそ かつおぶし かたくちいわし	たまねぎ えだまめ コーン	にんじん もやし にんにく	ごめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 バター ごま	657	28.9	18.2	3.3	
12 (月)				牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 大豆 のり	にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ ほうれん草 もやし	ごめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう	612	22.6	18.9	1.2	ほ
13 (火)				牛乳 ベーコン	ぶた肉 大豆	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン めん サラダ油 じゃがいも	616	23.4	22.9	3.3	
14 (水)				牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 とうふ	だいこん えのき ごぼう	しめじ にんじん こまつな	ごめ むぎ ごま油 こんにゃく さとう サラダ油 さいとも	675	24.7	18.1	2.2	ほ
15 (木)				牛乳 ぶた肉 みそ	アジ とうふ かつおぶし	ほうれん草 キャベツ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	ごめ むぎ パン粉 サラダ油 さとう ごま きといも こんにゃく	655	25.2	18.3	2.2	ほ
16 (金)				牛乳 とうふ わかめ	ぶた肉 とり肉 チーズ	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん にんにく コーン	ごめ むぎ サラダ油 じゃがいも こんにゃく ごま ごま油	667	22.3	20.8	2.6	ほ
19 (月)				牛乳 チーズ	たら ぶた肉	エリンギ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ しょうが	ごめ むぎ パン粉 さとう ごま さといも こんにゃく	636	24.8	16.8	2.4	ほ
20 (火)				牛乳 ぶた肉	大豆	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん こまつな キャベツ	にんじん えだまめ にんじん	ナン サラダ油 さとう	598	26.8	22.8	2.5	ほ
21 (水)				牛乳 みそ	ぶた肉	もやし にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ	にんじん コーン ブロッコリー	めん サラダ油 さとう こむぎ粉 こんにゃく さいとも	614	25.6	22.8	3.5	
22 (木)				牛乳 とり肉	ぶた肉 卵	にら たまねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜	キャベツ しいたけ	ごめ むぎ サラダ油 こめ粉 トック	625	24.7	18.1	2.7	
23 (金)				牛乳 じゃこ かつおぶし	とり肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ ごぼう	ごめ むぎ サラダ油 こむぎ粉 ごま じゃがいも パン粉	681	20.7	18.9	2.7	ほ
26 (月)				牛乳 ぶた肉	ヨーグルト キャベツ	えだまめ にんじん ほうれん草	にんじん ほうれん草	ごめ むぎ こめこパン さとう じゃがいも はるさめ ごま油	686	24.2	26.4	2.4	
27 (火)				牛乳 いわし	ぶた肉 かつおぶし	キャベツ にんじん だいこん	もやし にんにく いんげん	ごめ むぎ サラダ油 さとう	613	22.5	19	1.4	ほ
28 (水)				牛乳 とうふ かつおぶし	ぶた肉 みそ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	ごめ むぎ サラダ油 さとう こんにゃく	668	22.4	21.5	2	ほ
29 (木)				牛乳 みそ わかめ	とり肉 とうふ 卵	もやし にんにく たまねぎ にんじん	キャベツ チンゲン菜 しいたけ	ごめ むぎ さとう ごま油	610	25.5	18.3	2.3	
30 (金)				牛乳 みそ	ぶた肉 かつおぶし	こまつな たまねぎ かんぴょう コーン にんじん	トマト にら キャベツ にんじん	ごめ むぎ サラダ油 さとう じゃがいも	607	23.1	16.2	2	ほ

数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質19.5g)
○ 事情により献立が変更になることがあります。
○ 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。