5月 よていこんだてひょう

宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	主な材料 熱や力になるきいろ	血や肉になるあか	体の調子を整えるみどり	栄養素 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	たけのこごはん	○	**～こどものひメニュー～** しろみざかなのさんみやき おひたし こうはくすましじる こどものひデザート	こめ むぎ さとう こどものひゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カレイ とうふ はんぺん	たけのこ にんじん ねぎ もやし きゃべつ こまつな	676	38.6	15.5	2.9
2	金	ミルクパン	○	とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ	ミルクパン さとう でんぷんこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ピーマン にんじん レモン セロリ たまねぎ きゃべつ もやし かぶ	589	31.9	16.9	2.4
5	月	こどもの日									
6	火	振替休日									
7	水	ごはん	○	セルフとりそぼろどん きのこじる	こめ むぎ さとう でんぷんこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな なめこ ねぎ えのきたけ しめじ	633	31.7	17.1	2.1
8	木	ごはん	○	あじフライ ごまあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう あじフライ あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん こまつな	663	27.6	21.6	1.8
9	金	あげパン	○	ビーフンカレーソテー ひじきとたまごのスープ	コッペパン サラダあぶら さとう ビーフン でんぷんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ひじき とうふ とりにく たまご	たまねぎ きゃべつ にんじん しいたけ ピーマン ほうれんそう	677	28.6	26.9	2.7
12	月	ごはん	○	メンチカツ もやしとにらのあえもの こんさいのみそしる	こめ むぎ サラダあぶら すりごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう メンチカツ みそ なまあげ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	670	21.7	23.2	2.0
13	火	そぼめし	○	ワンタンスープ アセロラゼリー	こめ むぎ やきそばめん サラダあぶら ワンタン アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな	672	23.1	15.6	2.5
14	水	ごはん	○	やきざかな もやしのソテー さつまじる	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう ねぎ	611	29.5	17.9	2.1
15	木	ごはん	○	チキンカレー こんにゃくサラダ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ とうもろこし	660	21.2	20	2.7
16	金	スパゲッティ	○	ミートソース はるさめサラダ	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく バター こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト きゃべつ	634	28.7	16.8	2.3
19	月	ごはん	○	**～宮っこランチ～** ぶたにくとみややさいいため ごまずあえ はるやさいみそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	**トマト(うつのみやさん)** アスパラガス にんにく たまねぎ にら かんぴょう にんじん きゃべつ とうもろこし	629	25.7	17.2	2.0
20	火	ごはん	○	シューマイ だいこんとほうれんそうのぽんずあえ いりどうふ	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ	だいこん ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ	687	28.5	21.9	1.8
21	水	ごはん	○	しろみざかなのピリからやき ゆでやさい さつきじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう カレイ みそ やきどうふ	しょうが にんにく りんご ねぎ きゃべつ もやし にんじん ごぼう たけのこ	572	28.4	11.9	2.2
22	木	ごはん	○	セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき のり	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	621	23.8	17.3	2.2
23	金	バンズパン	○	セルフハンバーガー ボイルキャベツ フライドポテト やさいスープ	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし こまつな	752	27	29	2.9
26	月	ごはん	○	とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のり みそ あぶらあげ	ねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ こまつな	665	22.9	20.9	2.6
27	火	ごはん	○	いわしのしょうがに からしあえ ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ ごま こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじき だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ	もやし にんじん こまつな きゃべつ	668	30.1	18.6	2.1
28	水	ごはん	○	とりにくとだいずのみそいため おひたし	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷんこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たけのこ きゃべつ もやし	659	25.1	22.6	1.5
29	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ゆでやさい みそしる	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん ブロッコリー	632	26	17.5	2
30	金	シュガートースト	○	ゆでやさい ようふうたまごスープ	しょくぱん さとう はるさめ サラダあぶら じゃがいも でんぷんこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ セロリ	639	22.1	24.7	2.5

★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650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★**太字**は地産の食材です。

給食実施回数	20回
米飯実施給食	15回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	4回