



給食予定献立表 5月

宇都宮市立平石北小学校

日 付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) しつ(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
7 (火)	こどものひ きゅうしょく ごもくごはん ギョウニゅう すましじる ハンバーグ ミニケチャップ かしわもち	709 27.6 17.5	牛乳 とうふ とり肉	花かつお ぶた肉 牛肉	キャベツ にんじん トマト	もやし こまつな	こめ 小麦粉	むぎ さとう
8 (水)	むぎいりごはん ギョウニゅう ぶたキムチいため ぎょうぎスープ ふりかけ	571 26.8 20.7	牛乳	ぶた肉	にら しいたけ ほうれんそう しょうが	キャベツ にんじん ねぎ	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ はるさめ
9 (木)	コッペパン いちごジャム ギョウニゅう しろみざかなのオイルやき ゆでやさい ねぎとたまごのスープ	605 21.4 16.2	牛乳 にわとり卵	ミナミカマス	たまねぎ ほうれんそう にんじん いちご	マッシュルーム キャベツ ねぎ	パン マーガリン	さとう 片栗粉
10 (金)	むぎいりごはん ギョウニゅう ナムル とりにくとかいずのみそいため レモンゼリー	716 25.3 24	牛乳 大粒大豆	とり肉 みそ	にんじん キャベツ レモン	たけのこ もやし	こめ 片栗粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 純ごま油
13 (月)	むぎいりごはん ギョウニゅう ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ みそし る	625 29.2 16.9	牛乳 わかめ みそ	ぶた肉 あぶらあげ 花かつお	しょうが キャベツ	ほうれんそう にんじん	こめ サラダ油 さとう	むぎ アーモンド じゃがいも
14 (火)	むぎいりごはん ギョウニゅう さばのいちやぼし ごまあえ さつまじる	629 30.5 19.1	牛乳 とり肉 花かつお	さば とうふ みそ	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん	こめ ごま さといも	むぎ さとう こんにゃく
15 (水)	コッペパン ギョウニゅう セルフホットドック ボイルキャベツ ポークポトフ キウイフルーツ	591 25 25	ウインナー ぶた肉	牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ キウイフルーツ 国産インゲン	にんじん	パン	じゃがいも
16 (木)	むぎいりごはん ポークカレー ギョウニゅう ゆでやさい ヨーグルト	709 21.7 19.2	ぶた肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	にんじん ほうれんそう	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
17 (金)	むぎいりごはん ギョウニゅう 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	656 26.6 19.5	牛乳 にわとり卵	いか なまあげ	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 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油 片栗粉
20 (月)	むぎいりごはん ギョウニゅう セルフちゅうかどん ちゅうかふうスープ アセロラゼリー	731 27.2 15.8	牛乳 かまぼこ	ぶた肉 いか ロースハム	しょうが たまねぎ たけのこ アセロラ	キャベツ にんじん はくさい	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう 純ごま油
21 (火)	むぎいりごはん ギョウニゅう シューマイ いりどうふ いそべあえ	704 27.6 24.1	牛乳 とうふ	ぶた肉	しいたけ たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれん草 のり	こめ さとう	むぎ サラダ油
22 (水)	くろパン ギョウニゅう ごもくやきそば ナムル	631 25.4 18.2	牛乳 紫いか なると	ぶた肉	キャベツ にんじん	もやし ほうれんそう	パン 焼そばめん 純ごま油	黒砂糖 サラダ油
23 (木)	むぎいりごはん ギョウニゅう しろみざかなのつ けこみやき からしあえ みそしる	623 27.8 14.9	牛乳 みそ	ミナミカマス 花かつお	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし	こめ はるさめ じゃがいも	むぎ ごま
24 (金)	こめこパン ギョウニゅう にくだんごスープ ジャーマンポテト ジャム	568 22.9 22.8	牛乳 ベーコン	鉄腕ミートボール	にんじん チンゲンツァイ パセリ	はくさい たまねぎ	米粉パン じゃがいも はちみつ マーガリン	国産はるさめ サラダ油
28 (火)	むぎいりごはん ギョウニゅう ユーリンチー パンサンスウ	667 22.4 23.4	牛乳	とり肉	しょうが ねぎ にんじん	にんにく キャベツ もやし	こめ 小麦粉 サラダ油 純ごま油	むぎ でん粉 さとう 国産はるさめ
29 (水)	ピザトースト ギョウニゅう わんたんスープ フルーツヨーグルト	652 28.1 21.9	ソフトサラミ 牛乳	チーズ ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな パイン	ピーマン もやし みかん もも	パン	ワンタン
30 (木)	むぎいりごはん ギョウニゅう セルフぎゅうどん あつやきたまご ナムル	655 23.9 20.5	牛乳 にわとり卵	牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ こまつな もやし	こめ しらたき さとう 純ごま油	むぎ サラダ油 ごま
31 (金)	むぎいりごはん ギョウニゅう アジのピリからづけ はるさめサラダ みそしる	761 28.6 19.4	牛乳 花かつお	あじ わかめ みそ	にんじん キャベツ	にら たまねぎ	こめ 国産はるさめ	むぎ ごま サラダ油

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数18回、米飯給食13回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 5月の平均値

エネルギー655kcal たんぱく質26.0g 脂質20.1g 塩分2.3g

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.5g

【5月の地産地消】
トマト きゅうり だいず

