



5月 給食献立表

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:楽しい給食にしよう！										
日付	こ ん だ て め い	学 校 園 共 通	行事など	1人1日あたりの たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
					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	
1 (木)	 麦入りごはん ハンバーグ 和風きのこソース ゆで野菜 和風ドレッシング みそけんちん汁			650 25.3 19.2 2.1	牛乳 豆腐 かつお節	ぶた肉 みそ とり肉	だいこん まいたけ ブロッコリー ごぼう 小松菜 しめじ	えのきたけ コーン にんじん	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダ油 さといも
2 (金)	 たけのこごはん モロのねぎみそ焼き おひたし かきたま汁 かしわ餅		 子供の日 メニュー	708 35.6 16.3 3.2	油揚げ 牛乳 みそ 豆腐	とり肉 モロ わかめ たまご	たけのこ 枝豆 ねぎ キャベツ	にんじん 生姜 こまつな たまねぎ	こめ さとう かしわもち	むぎ でん粉
7 (水)	 麦入りごはん やきそば (さば文化干し) ゆで野菜 和風ドレッシング 豚肉と切干大根の炒め物			603 25.5 17.3 1.7	牛乳 ぶた肉	さば	キャベツ にんじん にんにく 切干だいこん いんげん	もやし こまつな しめじ	こめ サラダ油 さとう	むぎ こんにゃく
8 (木)	 ピザトースト オムレツ ミネストローネスープ ゆで野菜 イタリアンドレッシング			700 29 29.2 3	ぶた肉 牛乳	チーズ たまご 大粒大豆	たまねぎ キャベツ にんじん	ピーマン もやし パセリ	小麦粉	じゃがいも
9 (金)	 麦入りごはん 鶏肉のから揚げ からしあえ みそ汁			676 26.1 24 2.1	牛乳 わかめ みそ	とり肉 かつお節 油揚げ	しょうが にんじん もやし	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ でん粉	むぎ サラダ油
12 (月)	 麦入りごはん 白身魚のピリ辛焼き 五月汁 ゆで野菜 青じそドレッシング 納豆			673 32.6 19.7 2.2	牛乳 かつお節 なっとう	焼きとうふ みそ たら	しょうが きぬさや ごぼう にんじん アスパラ キャベツ	ねぎ にんにく りんご たまねぎ	こめ さとう	むぎ
13 (火)	 チキンライス (オムレツ添え) ゆで野菜 アセロラゼリー			657 23.3 18.4 2.8	とり肉 たまご	牛乳	トマト にんじん マッシュルーム キャベツ	もやし コーン えだまめ たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ
14 (水)	 麦入りごはん 野菜ののりいっぱいサラダ 豚肉のワイン焼き ねぎと豆腐のスープ			602 24.6 20 2.2	牛乳 わかめ	ぶた肉 とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ	パセリ もやし もみのり	こめ さとう でん粉	むぎ ごま油
15 (木)	 麦入りごはん セルフ牛丼 厚焼きたまご おひたし			664 26.4 20.8 2.2	ぎゅう肉 たまご	牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 ほうれんそう もやし	ねぎ キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
16 (金)	 ロールパン ブルーベリージャム オレンジチキン ヌードルスープ		アメリカメニュー	667 30 20.8 2.5	牛乳 ぶた肉	とり肉	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	小麦粉 でん粉 さとう スパゲティ	ブルーベリージャム サラダ油
19 (月)	 麦入りごはん ひじきばっば 鶏肉と大豆のみそ炒め おひたし			664 25.5 22.8 1.8	牛乳 大粒大豆	とり肉 みそ	しいたけ だしのこ こまつな もやし	にんじん いんげん キャベツ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
20 (火)	 パン セルフ焼きそばサンド カレースープ 豆乳パンナコッタ			677 23.7 20.7 2.6	牛乳 白身魚 豆腐	ぶた肉 のり	キャベツ にんじん レモン	たまねぎ パセリ	小麦粉 サラダ油	じゃがいも
21 (水)	 麦入りごはん あじの紀州漬け ごまあえ 豚汁 レモンゼリー			589 19 11.8 1.5	牛乳 みそ	ぶた肉 かつお節	ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ レモン	キャベツ にんじん ごぼう キャベツ	こめ ごま じゃがいも こんにゃく ゼリー	むぎ さとう
22 (木)	 麦入りごはん ひき肉と豆のカレー ゆで野菜のにんにくしょうゆ和え ミニフィッシュ			658 25.6 19.9 2.2	牛乳 レンズ豆 大粒大豆	ぶた肉 赤いんげん豆	にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう もやし	キャベツ にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ ごま油
23 (金)	 麦入りごはん セルフ中華丼 にらまんじゅう さっぱりあえ			626 25.4 14.9 2.3	牛乳 白身魚	ぶた肉 のり	しょうが たまねぎ しいたけ だしのこ	キャベツ にんじん ピーマン もやし	こめ サラダ油 でん粉 小麦粉	むぎ さとう ごま油
26 (月)	 麦入りごはん じゃこカツ ソース おひたし 田舎汁			645 18.7 16.9 2.3	牛乳 とり肉 かつお節	いわし 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう	キャベツ かんぴょう こまつな	こめ サラダ油 こんにゃく 小麦粉	むぎ じゃがいも
27 (火)	 パン とちおとめジャム 大豆のクリームシチュー ゆで野菜 にんじんドレッシング			699 27.7 22.7 2.1	牛乳 とり肉	大粒大豆	いちご たまねぎ ほうれんそう もやし	にんじん パセリ キャベツ コーン	小麦粉 マーガリン	じゃがいも サラダ油
28 (水)	 麦入りごはん あじフライ ソース おひたし みそ汁			648 26.6 20.8 2.1	牛乳 わかめ 豆腐 みそ	あじ 油揚げ かつお節	ほうれんそう もやし	キャベツ	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ
29 (木)	麦入りごはん シューマイ ナムル 炒り豆腐			637 26.8 19 1.4	牛乳 豆腐	ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし しいたけ むき枝豆	こめ ごま油 サラダ油 小麦粉	むぎ さとう
30 (金)	麦入りごはん 豚肉と宮野菜炒め ごま酢あえ 春野菜みそ汁 カラフルいちごゼリー		宮っコランチ	639 27.2 15.1 2.1	牛乳 かつお節	ぶた肉 みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん コーン	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう じゃがいも
					給食回数：20回	ご飯回数：16回	パン回数：4回	米粉回数：0回	麺回数：1回	

給食回数: 20回 米飯回数: 16回 パン回数: 4回 米粉回数: 0回 麺回数: 1回

※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。

※  マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)

※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

5月平均	エネルギー654Kcal たんぱく質26.2g 脂質19.5g 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g



今年は大阪関西万博が開催されます。開催される期間は4月～10月です。その期間に世界の料理を実施します!今回はアメリカ料理です。アメリカは多国籍の民族が集まってできたコミュニティになっています。そんな多国籍でバラエティーにとんだ料理が沢山あります。メニューに入れたオレンジチキンもその一つ!アメリカンチャイニーズとして、アメリカと中国が組み合わさってできた料理です。スパイシーで甘酸っぱいクセになる味を堪能してください!

