

5月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等	
			力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる				
1 (木)	ナン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい(たまねぎドレッシング) いちごヨーグルト	ナン じゃがいも	サラダ油	牛乳 ぎゅうひき肉 ベーコン	だいず ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ダイストマト プロッコリー	えだまめ トマトビュレ いちご	681 29.6 21 2.8	
2 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフたけのこごはん さわらのねぎみそやき からしあえ かしわもち	こめ ぎらめ	おおむぎ いりごま	牛乳 あぶらあげ あずき	とり肉 さわら みそ	たけのこ えだまめ もやし ねぎ	にんじん ほうれんそう はくさい	611 28.8 18.5 1.7	こどもの日 (5日) こんだて
7 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	あじフライあおさいり ごまあえ みそしる	こめ サラダ油 ごま	おおむぎ きびざとう あおさ	牛乳 あぶらあげ みそ	あじ とうふ	ほうれんそう キャベツ	にんじん ごまつな	633 26.1 18.9 2.3	
8 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる	こめ きびざとう こんにゃく	おおむぎ サラダ油 さといも	牛乳 とうふ かつおぶし	ぶたひき肉 みそ	だいこん まいたけ にんじん ごまつな	えのきたけ しそ ごぼう しめじ	667 24.3 18.2 2.2	
9 (金)	コッペパン いちごジャム	やさい ジュース	だいずのクリームシチュー ゆでやさい (わふうごましょうゆドレッシング)	パン マーガリン サラダ油	じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 だいず だっしふんにゅう	とり肉	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 スイートコーン	615 25.5 14.8 1.9	
12 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのうめに あおなのさっぱりあえ とうにゅうじたてのみそしる	こめ ごま油 こんにゃく	おおむぎ じゃがいも	牛乳 ぶた肉	いわし みそ	ごまつな かんぴょう だいこん はくさい	にんじん ごぼう ねぎ うめ	632 25.8 18.8 2.0	
13 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのみそマヨやき ごまあえ ひじきとだいずのいりに おいわいデザート	こめ サラダ油 ごま	おおむぎ ぎらめ こんにゃく	牛乳 みそ さつまあげ	とり肉 ひじき だいず	パセリ にんじん	ほうれんそう キャベツ	631 28.2 16.7 2.1	1年生を むかえる会
14 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	モロのわふうマリネ おひたし のっぺいじる わかめふりかけ	こめ わかめ きびざとう さといも	おおむぎ サラダ油 ごま こんにゃく	牛乳 とり肉	モロ	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	ごまつな にんじん ごぼう	611 28.1 14.9 2.1	
15 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	おやこどん どさんこじる	こめ さとう サラダ油 わかめ	おおむぎ じゃがいも とうにゅう	牛乳 とり肉 かつおぶし	たまご ぶた肉 みそ	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	にんじん えだまめ スイートコーン にんにく	657 27.3 19.6 2.1	
16 (金)	まっちゃん あげぼん	牛乳	ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング) カレースープ	パン さとう じゃがいも ごま油	サラダ油 マカロニ はるさめ ごま油	牛乳	ベーコン	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	597 18.2 22.1 2.4	
19 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとみややさしいため かんぴょうのごますあえ はるやさいみそしる	こめ 日清サラダ油 ごま	おおむぎ さとう じゃがいも	牛乳 みそ	ぶた肉	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 スイートコーン	647 28.0 15.3 1.9	富っ子 ランチ
20 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	メンチカツ もやしにらのごまあえ こんさいみそしる	こめ ごま こんにゃく	おおむぎ きびざとう	牛乳 なまあげ	ぶたひき肉 みそ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん ごまつな	653 24.6 19.5 1.8	
21 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	シューマイ ごますあえ いりどうふ	こめ しらたき ごま	おおむぎ きびざとう サラダ油	牛乳 とうふ	しゅうまい ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ ほしいたけ えだまめ	670 26.3 21.5 1.9	
22 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	やきざかな(あじいちやほし) もやしのソテー さつまじる	こめ サラダ油 さといも	おおむぎ ごま油 こんにゃく	牛乳 とり肉 みそ	あじ とうふ	もやし にんじん ねぎ	にら ごぼう だいこん	654 30.8 16.6 2.5	
23 (金)	こめこパン チョコクリーム	牛乳	とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ	こめこパン 小麦粉	ココア サラダ油	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	たまねぎ パセリ にんじん	645 32.7 21 2.4	
26 (月)	ごこく ごはん	牛乳	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	ごこく でん粉 さとう ごま	牛乳 ロースハム	とり肉 たまご	しょうが ねぎ キャベツ	にんにく ごまつな もやし	694 26.1 25.7 2.1	
27 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみぎかなのきしゅうづけ ごまあえ とんじる	こめ ごま さといも こんにゃく	おおむぎ きびざとう こんにゃく	牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	しょうが ほうれんそう もやし だいこん	ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	629 32.4 16.1 2.0	
28 (水)	ごもく やきそば	牛乳	ぎょうざスープ フローズンヨーグルトアイス	ちゅうかめん はるさめ	サラダ油 さとう	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	いか ぶたひき肉	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ のり はくさい しょうが	679 25.4 24 2.5	運動会
29 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい(てづくりドレッシング) ミニフィッシュ	こめ サラダ油	おおむぎ ごま油	牛乳 ぶた肉 レンティッキエマめ カタクチイワシ	ぎゅうひき肉 おおふくまめ	たまねぎ にんじん もやし	ダイストマト キャベツ ごまつな	674 25.9 20.7 2.1	
30 (金)	くろ しょくパン	牛乳	てづくりいちごクリーム とりにくとやさいのケチャップあえ かぶり入りやさいスープ	パン でんぶん サラダ油	ことう さとう	牛乳 とり肉	なまクリーム	いちご たまねぎ レモン もやし	ピーマン にんじん キャベツ かぶ	740 31.5 23.7 2.4	

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 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
 今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値 エネルギー 650kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.1g

※使用食材や献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

5月30日(金)は、じもとの農家さんのいちごを使用します。

