



5月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう19回(米飯15回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	ししつ (g)	えんぶん (g)
1 (月)	むぎいりごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう あつやきたまご こんにやくとやさしいいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし のり	たまねぎ ねぎ にんじん むきえだまめ こまつな もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう つきこんにやく	637 20.2	23.8 2.0
2 (火)	やきうどん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング) ミニかしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とりにく わかめ あずき	しょうが きやべつ にんじん しいたけ もやし きやべつ コーン きゅうり	うどん サラダあぶら でんぶん さとう ごまあぶら しょうしんこ	611 26.5	28.2 2.8
8 (月)	ターメリックライス ひきにくとおまめのカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい (イタリアンドレッシング) ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ひよこまめ あかいんげんまめ かたくちいわし	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト コーン きやべつ ブロッコリー	こめ むぎ バター サラダあぶら カレールウ ドレッシング さとう	688 20.0	27.4 2.2
9 (火)	むぎいりごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう さわらのみそづけやき ゆでやさい (わふうごまドレッシング) さつきじる	ぎゅうにゅう さわら みそ やきどうふ とりにく かつおぶし わかめ ちりめんじゃこ	きやべつ にんじん アスパラガス もやし ごぼう たけのこ ねぎ さやえんどう だいこん	こめ むぎ ドレッシング ごま	596 16.1	29.4 2.0
10 (水)	むぎいりいりこなめし ぎゅうにゅう とりにくとカシューナッツのいためもの チキンとだいこんのスープ	ぎゅうにゅう いりこ とりにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ だいこん だいこんのは セロリ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら カシューナッツ	641 23.0	23.1 2.2
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうきのソース みそけんちんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	だいこん しめじ えのき まいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ あおじそ アセロラ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにやく さといも	616 16.3	22.1 2.0
12 (金)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポークポトフ ゆでやさい (パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ きやべつ ブロッコリー セロリ コーン アスパラガス	パン サラダあぶら ココア グラニューとう さとう じゃがいも ドレッシング	640 22.4	22.8 2.0
15 (月)	むぎいりたけのこごはん ぎゅうにゅう ニシンのてりやき きやべつともやしのおひたし とうにゅういりまろやかみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ニシン かつおぶし とうにゅう	たけのこ にんじん むきえだまめ ほうれんそう きやべつ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく	588 18.8	27.6 2.6
16 (火)	むぎいりごはん ふりかけ ぎゅうにゅう ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごまざる はるやさいのみそじる ミルクプリンいちごソース	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし みそ れんにゅう	アスパラガス トマト たまねぎ にんにく にら きやべつ コーン かんぴょう いちご	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま じゃがいも	638 15.4	28.0 2.3
17 (水)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう (くえびいかいりやさいかきあげ・てんどんのタレ) しおこんぶあえ なまあげとだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう えび いか かつおぶし なまあげ わかめ みそ こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きやべつ きゅうり だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ さとう	642 21.8	21.1 2.4
18 (木)	むぎいりごはん あじつけのり ぎゅうにゅう いわしおかに きゅうりのキムチあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく のり	きゅうり しょうが もやし にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ さとう ラーゆ ごまあぶら じゃがいも しらたき サラダあぶら	603 15.6	23.3 1.5
19 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう マカロニとブロッコリーのクリームに ゆでやさい (わふうドレッシング) レモンゼリー	ぎゅうにゅう えび ベーコン こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム きやべつ もやし レモン	こめこパン マカロニ サラダあぶら こむぎこ マーガリン さとう ドレッシング	654 22.1	23.2 2.1
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー (あげどりのねぎソースがけ) ナムル はるさめちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	にんにく しょうが ねぎ きやべつ にんじん もやし たけのこ こまつな	こめ むぎ でんぶん こむぎこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	658 22.9	24.9 2.2
23 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きやべつのおひたし じゃがいもとなまあげのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし みそ	しょうが たまねぎ ピーマン きやべつ もやし にんじん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	620 17.7	25.0 1.9
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ゆでやさい (おろしドレッシング) さばのカレーじょうゆやき ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく	にんにく コーン もやし きやべつ にんじん だいこん さやいんげん	こめ むぎ さとう ドレッシング サラダあぶら ごま	605 18.5	25.8 1.6
25 (木)	むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう こんにやくサラダ (あおじそドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん しょうが きゅうり グリーンピース コーン きやべつ	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ じゃがいも さとう ドレッシング こんにやく	681 19.6	21.4 2.2
26 (金)	パインパン ぎゅうにゅう スパゲティナーポリタン チンゲンサイととうふのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ とうふ わかめ たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン チンゲンサイ しいたけ パイン	パン サラダあぶら スパゲティ オリーブゆ さとう	608 16.5	22.8 2.3
30 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびとやさいのオイスターソースいため にらまんじゅう (2こ) だいずもやしのキムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	しょうが きやべつ にんじん たまねぎ にら しいたけ チンゲンサイ だいずもやし きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	583 14.9	23.8 1.8
31 (水)	むぎいりごはん さけふりかけ すぶた ちゅうかふうわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とりにく うずらのたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう はるさめ ごま	657 22.2	23.0 2.3



5がつのきゅうしょくもくひょう

きょうりよくしてあとかたづけをしよう。



5月16日(火)

宮っこ春野菜ランチ…私たちの
住む宇都宮の気候風土や先人によ
って培われた食文化への理解を
深め、郷土への愛情を育むこと
を目的とした献立です(春の
地場産物を使用したメニュー)。

3～4年生の学校給食摂取基準

I類(1日) 650
たんぱく質(g) 26.0
脂質(g) 17.8g～21.3g
塩分(g) 2.0

今月平均

629
24.5
19.5
2.1



*都合により献立が変更
になる場合があります。

※ 今月の給食に使用する「きゅうり・にんじん」は、地元の
平石農産物直売所から新鮮でおいしい野菜を届けていただきます。