

きゅうしょくこんだてよていひょう

5月給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】



5がつのもくひょう:きょうりょくしてあとかたづけをしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひにち	ようび	こんだてめい			カリ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
1	水	むぎいりごはん		メンチカツ ポイルキャベツ じゃがいもとあおなのみそしる	641 19.8 21.2 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	こまつな	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	
2	木	むぎいりごはん		セルフたけのこのぐ さばのこうしんやき やさいのゆであえ　こどもの日ゼリー	651 29.4 19.4 2.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	たけのこ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく きゅうり	こめ ごまあぶら ゼリー	むぎ さとう	
7	火	むぎいりごはん		ポークカレー あおじそサラダ てづくりプリン	689 23.2 17.0 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし	にんじん にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう ドレッシング	むぎ じゃがいも	
8	水	むぎいりごはん (のりつくだに)		しろみさかなのピリからやきき やさいのごまドレあえ さつきじる	600 28.4 15.4 3.2	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ のり みそ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	にんにく ほうれんそう もやし ごぼう	こめ さとう すりごま	むぎ こま	
9	木	むぎいりごはん		ささかまぼこのにしょくあげ だいこんおろし なまあげとやさいののもの	690 26.6 22.0 2.4	ぎゅうにゅう たまご なまあげ ささかまぼこ あおのり	たけのこ にんじん しいたけ	だいこん たまねぎ グリーンピース しょうが	こめ こぶぎこ さとう	むぎ あぶら でんぶん	
10	金	ウインナーと トマトのペンネ		※トマトきゅうしょく※ チキンのバジルチーズやき カブいりやさいスープ　チーズドック	714 31.7 35.3 3.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん かぶ キャベツ	にんにく マッシュルーム パセリ キャベツ	パンネ オリーブオイル こむぎこ		
13	月	むぎいりごはん (ふりかけ)		ししゃもフライ やさいのゆかりあえ にくじゃが	644 21.8 18.2 1.7	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく むきえだまめ	キャベツ たまねぎ	にんじん	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも しらたき	
14	火	むぎいりごはん		セルフちゅうかどんのぐ ちゅうかふうわかめスープ はちみつレモンゼリー	670 24.5 16.0 1.9	ぎゅうにゅう えび いか うすらたまご わかめ ベーコン	しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ	こめ あぶら でんぶん はるさめ こま	むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	
15	水	むぎいりごはん		ぶたにくのさんみやき あおなとじゃこのいためもの いなかじる	617 31.4 17.0 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ ちりめんじゃこ	ねぎ かんぴょう ごぼう	こまつな にんじん	こめ こま ごまあぶら	むぎ さとう じゃがいも	
16	木	むぎいりごはん (ふりかけ)		いわしのうめじょうゆに おひたし ぶたにくとやさいのうまに	601 25.0 14.4 2.2	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ	キャベツ にんじん しいたけ いんげん	もやし たけのこ しょうが	こめ ごま こんにゃく さとう	むぎ じゃがいも あぶら	
17	金	こめこパン		やきそば とうふとのとりにくスープ あんにんプリン	664 31.9 23.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく たまご	キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	こめこパン やきそばめん でんぶん	あぶら	
20	月	むぎいりごはん		ユーリンチー パンサンスウ チンゲンさいとたまごのスープ	628 24.2 20.2 2.5	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	むぎ こむぎこ さとう はるさめ	
21	火	【宮っ子ランチ】 トマトきゅうしょく むぎいりごはん		ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる シリアリいちごソース	639 28.0 15.3 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく す 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 にら コーン	こめ すりごま さとう じゃがいも	むぎ	
22	水	ピザトースト		やさいとはるさめのサラダ とうもろこしスープ けんさんヨーグルト	712 27.8 30.1 3.1	ぎゅうにゅう チーズ さらみ たまご ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム ねぎ きむさや しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう	ピーマン しょうが クリームコーン ほうれんそう	パン コーン はるさめ	あぶら でんぶん ドレッシング	
23	木	むぎいりごはん		あげモロのケチャップあえ ごまあえ とんじる	658 29.2 19.3 2.3	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう	ほうれんそう もやし だいこん こまつな	こめ でんぶん すりごま こんにゃく	むぎ さとう さといも	
24	金	むぎいりごはん		セルフぎゅうどん ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのポンずあえ	639 25.3 19.5 2.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう	ねぎ グリーンピース	こめ すりごま	むぎ さとう	
27	月	むぎいりごはん		ぶたにくのしょうがいため わふうサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	648 25.8 21.9 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ ブロッコリー	こめ じゃがいも	むぎ	
28	火	むぎいりごはん		むしシューマイ ナムル チャプチェ	673 23.6 22.7 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく しいたけ	もやし しょうが たけのこ こまつな	こめ ごまあぶら ごま はるさめ	むぎ さとう あぶら	
29	水	ナン		キーマカレー ゆで野菜 オレンジ	607 28.7 22.1 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ	セロリ たまねぎ トマト もやし コーン	ナン ドレッシング		
30	木	むぎいりごはん		セルフかきあげどん やさいのからしあえ よしのじる	659 22.2 21.9 2.0	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう キャベツ こまつな	にんじん だいこん	こめ あぶら でんぶん	むぎ さといも	
31	金	うずまきジャパソ (チョコクリーム)		マカロニとアスパラのクリームに だいこんのマリネ シークワサーゼリー	690 23.5 24.5 2.4	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 ハム	たまねぎ アスパラ だいこん	にんじん マッシュルーム きゅうり	パン あぶら マーガリン チョコクリーム	マカロニ こむぎこ さとう	
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 たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 ビタミンC 塩分	650 26.8g 18.1g 350mg 3.0mg 20mg 2.0g					