

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			加リ-(kcal) 外バ ^(g) 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	木	むぎいりごはん		あつやきたまご おひたし なまあげのからみいため	640 25.5 20.8 1.9	ぎゅうにゅう たまご なまあげ ぶたにく みそ		こまつな はくさい もやし にんじん しいたけ えのきだけ キャベツ しょうが		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		
2	金	セルフだけのこ		さわらねぎみそやき ゆかりあえ こどものひゼリー	651 28.5 17.8 1.5	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さわら		たけのこ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ		こめ むぎ さとう		
7	水	むぎいりごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	714 20.5 17.4 1.8	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト		たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが ニンニク もも パイン みかん		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう		
8	木	ピザトースト		やさいスープ チーズドック	655 25.7 26.3 2.3	サラミ チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつな		パン こむぎこ		
9	金	むぎいりごはん		あじカツ やさいとはるさめのサラダ みそしる	659 22.0 20.1 2.4	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ みそ ハム		ほうれんそう キャベツ こまつな		こめ むぎ あぶら はるさめ じゃがいも		
12	月	むぎいりごはん		ユーリンチー やさいナムル はるさめちゅうかスープ	632 23.6 21.7 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご		しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たけのこ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ		
13	火	むぎいりごはん (ふりかけ)		しろみさかなのピリからやき やさいのごますあえ とんじる	630 29.9 14.8 2.1	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ		しょうが にんにく ねぎ かんぴょう にんじん キャベツ だいこん ごぼう		こめ むぎ さとう ごま コーン すりごま じゃがいも こんにゃく		
14	水	むぎいりごはん		にくだんご オイスターソースいため くきわかめのスープ	619 24.4 17.6 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく えび えだまめ くきわかめ		たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ キャベツ もやし		こめ むぎ あぶら ごまあぶら		
15	木	こうやとうふ ごはん		いわしのごまみそに やさいのレモンあえ じゃがいもとあおなのみそしる	618 26.5 14.9 2.2	ぶたにく こうやとうふ ぎゅうにゅう みそ		ごぼう にんじん しいたけ インゲン キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも		
16	金	ココアあげパン		じゃがいものカレースープに やさいサラダ レモンゼリー	667 21.0 22.4 2.5	ベーコン ぎゅうにゅう わかめ		にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし コーン		パン あぶら さとう ココア じゃがいも ゼリー		
19	月	むぎいりごはん		とりにくのしちみやき ゆでやさい さつきじる	667 29.8 21.6 2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ		ねぎ にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー ごぼう たけのこ さやえんどう		こめ むぎ さとう ごまあぶら		
20	火	はちみつパン		マカロニのクリームに あおじそサラダ オレンジ	645 25.8 20.2 2.1	ぎゅうにゅう とりにく えび		たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ ほうれんそう もやし オレンジ		パン はちみつ マカロニ こむぎこ マーガリン あぶら		
21	水	むぎいりごはん		シューマイ チャプチェ もやしのちゅうかあえ	621 22.7 18.0 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく		きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく たけのこ しいたけ こまつな		ごはん むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ		
22	木	【ふれあいぎゅうしょく】 ウィンナーと トマトのペンネ		*宮っ子ランチ* しろみさかなのマヨネーズやき コンソメスープ ラムネゼリー	638 30.8 27.1 2.4	ウィンナー しろいんげん ぎゅうにゅう ベーコン		たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ		ペンネ ナイフ マネー ゼリー		
23	金	【ふれあいぎゅうしょく】 むぎいりごはん		ポークミンチカツ ボイルキャベツ まろやかみそしる セノビーゼリー	662 22.2 18.2 1.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ		こめ むぎ あぶら パンこ ゼリー		
26	月	むぎいりごはん		ハッシュドポーク ブロッコリーとかわかめのサラダ てづくりミルクゼリー	740 24.4 25.9 2.2	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー カリフラワー みかん		こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう		
27	火	むぎいりごはん		モロのケチャップあえ ごまマヨあえ こんさいのみそしる	668 27.0 20.8 2.1	ぎゅうにゅう モロ なまあげ みそ		しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな		こめ むぎ かたくりこ さとう すりごま ナイフ マネー		
28	水	チャーハン		はるまき わかめスープ	648 20.4 26.2 2.3	ぶたにく チャーシュー ナルト たまご ぎゅうにゅう わかめ		しいたけ にんじん ねぎ グリーンピース		こめ むぎ あぶら はるさめ ごま		
29	木	こめこパン		やきそば ちんげんさいととうふのスープ ヨーグルト	652 30.2 22.4 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ あおのり ヨーグルト		しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ		こめこパン やきそばめん あぶら		
30	金	むぎいりごはん (あじつきのり)		ししゃもフライ ボイルキャベツ ひじきとだいずのいりに	637 22.8 20.0 1.7	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず あぶたあげ のり		キャベツ にんじん きゅうり		こめ むぎ あぶら ざらめ こんにゃく		
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					1食分 - 650	たんぱく質 26.8g	脂質 18.1g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0g	