



5月分 給食献立予定表



給食回数19回（米飯14回・パン4回・米粉パン1回）

宇都宮市立城東小学校

行事予定 ぎょうじ よてい	日・曜日 ひ・ようび	こ ん だ て め い		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
					ち 血 や に く に な る		からだの調子をととのえる		ちからを力や熱のもとになる	
ひこんだて こどもの日献立	1 (木)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん セルフたけのこごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ こどものひデザート	665 29.6 20.2 2.1	牛乳 油揚げ	とり肉 さわら	たけのこ むぎ枝豆 もやし	にんじん ほうれん草 キャベツ	こめ 三温糖 すりごま こどものひデザート	むぎ さとう
	2 (金)	牛乳 うしゆのみ	ココアこめこパン マカロニのクリーに ゆでやさい チーズ	592 27.5 25.2 2.1	牛乳 むきえび 脱脂粉乳	とり肉 チーズ	たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	にんじん ブロッコリー グリーンピース	ココア米粉パン マカロニ マーガリン 小麦粉 サラダ油	
	7 (水)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ゆでやさい オレンジ	646 22.2 18.8 2.1	牛乳 レンズ豆	ぶた挽肉 大福豆	たまねぎ にんじん もやし オレンジ	トマト水煮 キャベツ こまつな	こめ ごま油	むぎ サラダ油
	8 (木)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん じゃこカツ おひたし いなかじる	671 20.8 18.1 2.2	牛乳 けずり節 豆腐 かつおだし	じゃこカツ とり肉 みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ かんぴょう	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ こんにゃく
じょうとうにつか 城東日課	9 (金)	牛乳 うしゆのみ	しょくパン いちごジャム とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ	665 30.1 19.9 2.3	牛乳	とり肉	かぶ レモン たまねぎ もやし	ピーマン にんじん キャベツ	食パン サラダ油 ジャム	でん粉 さとう
	12 (月)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん すぶた わかめスープ セノビーゼリー	695 24.4 19.7 2.3	牛乳 ぶた肉 わかめ	ミートボール うすら卵	たまねぎ たけのこ ピーマン	にんじん 干しいたけ ねぎ	こめ でん粉 ごま さとう	むぎ サラダ油 はるさめ ゼリー
じょうとうにつか 城東日課	13 (火)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん あじフライ ごまあえ みそしる	654 26.2 19.1 2.3	牛乳 油揚げ みそ	あじフライ 豆腐 かつおだし	にんじん もやし こまつな	ほうれん草 キャベツ	こめ すりごま さとう	むぎ サラダ油
	14 (水)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん シューマイ ごますあえ いりとうふ	663 25.3 20.9 1.9	牛乳 豆腐	しゅうまい ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれん草 干しいたけ むき枝豆	こめ さとう サラダ油	むぎ しらたき すりごま
じょうとうにつか 城東日課	15 (木)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	655 25.5 20.3 2.1	牛乳 厚焼き卵	ぶた肉 きざみのり	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ さとう サラダ油	むぎ しらたき
	16 (金)	牛乳 うしゆのみ	ピタパン チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト	629 26.1 22.1 2.1	牛乳 だいず ベーコン	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ むき枝豆 トマト水煮 マッシュルーム	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	ピタパン サラダ油	じゃがいも
	19 (月)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん セルフちゅうかどん たまごとわかめのスープ 豆乳プリン	642 26.6 16.2 2.5	牛乳 ぶた肉 わかめ	いか なると 全卵	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	こめ ごま油 さとう 豆乳プリン	むぎ サラダ油 でん粉
	20 (火)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	678 25.6 25.2 2.1	牛乳 全卵	とり肉 ローズハム	ニンニク こまつな もやし たけのこ	ねぎ キャベツ にんじん さくらげ	こめ ごま油 でん粉 さとう	むぎ 小麦粉 サラダ油
みやこ 宮っ子ランチ (春)	21 (水)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん ぶたにくとみややさしいため ごますあえ はるやさいみそしる	606 27.3 14.1 1.7	牛乳 赤みそ かつおだし	ぶた肉 みそ	トマト たまねぎ コーン キャベツ	アスパラ ニンニク にんじん かんぴょう	こめ サラダ油 さとう じゃがいも	むぎ 米こうじ すりごま
	22 (木)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん さばのぶなかほし ゆでやさい ぶたにくときりぼしだいこんのいため	623 25.9 18.8 1.8	牛乳 ぶた肉	さば	キャベツ こまつな いんげん	にんじん にんにく 切干大根	こめ ごま さとう	むぎ サラダ油
じょうとうにつか 城東日課	23 (金)	牛乳 うしゆのみ	パンズパン セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	687 24.1 24.8 3	牛乳 ミートボール	ハムカツ	キャベツ にんじん グリーンピース	たまねぎ トマトピューレ	パンズパン じゃがいも	サラダ油
	24 (土)	うんどうかい 5月26日(月)振替休日								
じょうとうにつか 城東日課	27 (火)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	651 22.5 19.9 2.4	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 きざみのり かつおだし	ねぎ キャベツ こまつな	にんじん ほうれん草	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま
	28 (水)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん もろのみそマヨネーズやき もやしのソテー さつまじる	628 31.6 16.6 2.4	牛乳 みそ 豆腐	モロ とり肉 かつおだし	レモン もやし ごぼう ねぎ	パセリ にら にんじん だいこん	こめ ごま油 サラダ油 さといも	むぎ ノエッグ マヨネーズ こんにゃく
	29 (木)	牛乳 うしゆのみ	むぎいりごはん ひじきぱっぱ とりにくとだいずのみそいため おひたし	656 25.6 21.9 1.8	牛乳 大粒大豆	とり肉	にんじん たけのこ こまつな もやし	干しいたけ いんげん キャベツ	こめ さとう サラダ油	むぎ でん粉
じょうとうにつか 城東日課	30 (金)	牛乳 うしゆのみ	コッペパン セルフやきそばサンド カレースープ アセロラゼリー	687 25.1 20.3 3.0	牛乳 いか ベーコン	ぶた肉 青のり	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	コッペパン サラダ油 ゼリー	中華めん じゃがいも

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。
☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。
☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g
☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー652kcal たんぱく質25.8g 脂質20.1g 塩分2.2g

こんげつ もくひょう
今月の目標
たの きゅうしょく
楽しい給食にしよう

