



5月 こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数19回 米飯回数14回 米粉パン0回 県産小麦粉0回

ひつけ 日付	ラン チル ーム	こ ん だ て め い	カ リ ー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う		
				ち にく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力になる
2 (月)		トマトチキンカレー 牛乳 ゆで野菜 ひやうがなつ 日向夏ゼリー	613 19	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ほうれん草 キャベツ もやし こまつな コーン	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも サラダ油 ゼリー
6 (金)		こどものひこんだて 焼うどん 牛乳 春巻き かいそう 海草サラダ かしわもち 柏餅	606 18.5	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 はるまき 春巻 かいそう 海草	キャベツ にんじん もやし こまつな コーン	うどん サラダ油 かしわもち 柏餅
9 (月)		たけのこおこわ 牛乳 豚汁 アセロラゼリー	614 24.5	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 あぶら油揚げ とうふ 豆腐 みそ 味噌	たけのこ にんじん きぬさや だいこん ごぼう こまつな	こめ 米 むぎ 麦 さといも こんにやく サラダ油 アセロラゼリー
10 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 焼鮭 切干大根のごま和え きんぴら	645 28.5	ぎゅうにゅう 牛乳 しゃけ 鮭 ぶた肉 みそ 味噌	ごぼう にんじん だいこん きやいんげん こまつな もやし きりぼし切干大根	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 こんにやく ごま サラダ油
11 (水)		セルフホットドック 牛乳 キャベツソテー ミネストローネスープ	623 24.7	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ウインナー	キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ セロリ	パン さとう 砂糖 サラダ油 じゃがいも マカロニ
12 (木)		ジャンバラヤ 牛乳 カレースープ プラマンジェ	636 22.7	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉	セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん ピーマン	こめ 米 むぎ 麦 サラダ油 マカロニ じゃがいも コンスターチ
13 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 鶏肉の三味焼き おひたし ごもく にまめ 五目煮豆	626 31.5	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 たいず 大豆 ぶた肉	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん もやし ごぼう さつま揚げ グリーンピース	こめ 米 むぎ 麦 ごま さとう 砂糖 こんにやく ざらめ
16 (月)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 唐揚げ ナムル 坦々春雨スープ	686 23	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉	ほうれん草 もやし にんじん えのき はくさい ねぎ にら きゅうり はるさめ 春雨	こめ 米 むぎ 麦 でん粉 ごま油 春雨
17 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き いそべ あ 磯辺和え ひじきの炒り煮	627 29.5	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 のり 海苔 ひじき とり肉 さつま揚げ	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ だいこん グリーンピース	こめ 米 むぎ 麦 サラダ油 ざらめ こんにやく
18 (水)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さばのカレー焼き だいず 大豆もやしのキムチあえ みそ汁	639 31.2	ぎゅうにゅう 牛乳 さば かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	だいず 大豆もやし にら たまねぎ ほうれん草	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 じゃがいも
19 (木)		パン 牛乳 野菜ドリア ゆで野菜 いちご	638 23	ぎゅうにゅう 牛乳 ハム バター チーズ	にんじん たまねぎ こまつな なす アスパラガス トマト キャベツ もやし いちご	パン 米 薄力粉 サラダ油
20 (金)		ぶたどん 豚丼 牛乳 白菜スープ 桃の杏仁ゼリー	676 26.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな はくさい たけのこ	こめ 米 むぎ 麦 しらたき さとう 砂糖 サラダ油 杏仁ゼリー
23 (月)		わかめご飯 牛乳 豚しゃぶ 土佐煮	628 31.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 かつおぶし 鰹節	キャベツ もやし こまつな にんじん たけのこ きやいんげん きゅうり	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 こんにやく
24 (火)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 油淋鶏 からしあえ わかめスープ	659 22.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 わかめ	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	こめ 米 むぎ 麦 こむぎ 小麦粉 小豆 大豆 はるさめ 春雨 サラダ油
25 (水)		パン りんごジャム 牛乳 オムレツ ゆで野菜 ラタトゥイユ	640 24	ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ボンレスハム	キャベツ にんじん こまつな コーン なす ピーマン たまねぎ トマト	パン 米 薄力粉 サラダ油 ジャム
26 (木)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き さっぱり和え けんちん汁	622 29.9	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 のり 海苔 とうふ 豆腐 かつおぶし 鰹節	ねぎ こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう だいこん	こめ 米 むぎ 麦 さとう 砂糖 こんにやく じゃがいも サラダ油
27 (金)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 あじの南蛮漬 ゆで野菜 大根とこんにやくの炒め煮	647 25.8	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ とり肉	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン もやし きゅうり	こめ 米 むぎ 麦 こんにやく さとう 砂糖 サラダ油 だん粉
30 (月)		むぎい 麦入りご飯 牛乳 さわらのみそ焼き おひたし けんちよう	666 29.3	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら みそ 味噌 とうふ 豆腐 あぶら油揚げ	にら キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう グリーンピース	こめ 米 むぎ 麦 さといも こんにやく サラダ油 砂糖
31 (火)		アーモンドトースト 牛乳 ゆで野菜 うずら卵と野菜のカレー煮 オレンジ	607 24.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれん草 キャベツ もやし コーン オレンジ	パン アーモンド マーガリン さとう 砂糖 じゃがいも サラダ油

献立は都合により、変更する場合があります。

は、とよさと ちく せいさん しよくばい、豊郷地区で生産された食材です。