



5がつ こんだてよていひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数13回 米粉パン1回 県産小麦パン0回

日付	こんだてめい	学校園 とういつ こんだて	加味-(kcal) ﾀﾊﾞｸﾘ(g) しじつ(g)	おもなざいりょう							
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
こどものひこんだて											
6 (木)	たけのこごはん 牛乳 ぐまあえ さわらのねぎみそやき こどものひデザート	☆	673 29.2 20.2	あぶらあげ 牛乳	とり肉 さわら	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ ゼリー さとう	むぎ ごま		
7 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ わふうきのソース けんちん汁 アセロラゼリー	☆	627 21.4 16.3	牛乳 ぶた肉	とり肉	だいこん にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう	こめ サラダ油 さといも むぎ	さとう こんにやく ゼリー		
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじのフライ はるさめサラダ 五月汁		648 28.4 18.0	牛乳 たまご みそ	あじ とうふ	にんじん キャベツ たけのこ	にら ごぼう さやえんどう	こめ こむぎこ サラダ油 ごま	むぎ パン粉 はるさめ ごま油		
11 (火)	コッパン 牛乳 やきそば わんたんスープ ひゅうがなつゼリー		637 26.8 18.9	牛乳 むらさきいか なると	ぶた肉 むきえび のり	キャベツ にんじん こまつな	もやし ねぎ	パン サラダ油 ゼリー	やきそばめん ワンタン		
青空給食											
12 (水)	いなりずし わかめおにぎり にくだんご いそべあえ しおやきさけ プチトマト ブロッコリー 牛乳 あつやきたまご ピーチコンポート		634 28.4 24.1	炊込みわかめ あぶらあげ のり	牛乳 さけ たまご ぶた肉	ほうれんそう もやし ブロッコリー	にんじん キャベツ もも	さとう むぎ	こめ		
13 (木)	麦入りごはん 牛乳 からしあえ みそ汁 とり肉のからあげ	☆	682 25.4 23.6	牛乳 みそ	とり肉	しょうが にんじん キャベツ	もやし こまつな たまねぎ	こめ でん粉 ごま	むぎ サラダ油 じゃがいも		
14 (金)	ナン 牛乳 チリコンカン ゆでやさい オレンジ	☆	551 25.3 19.8	牛乳 ぶた肉	大豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー	にんじん えだまめ オレンジ	ナン じゃがいも	サラダ油		
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき パンパンジーあえ みそ汁	☆	593 26.9 14.2	牛乳 わかめ	ぶた肉 みそ	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん ホールコーン しょうが	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも		
18 (火)	米こパン マーメイドジャム 牛乳 びわゼリー かぶりやさいスープ とり肉とやさいのケチャップあえ	☆	602 29.0 21.9	牛乳	とり肉	ピーマン レモン キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ もやし セロリ かぶ	米こパン でん粉 さとう	ジャム サラダ油 ゼリー		
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 フルーツあんにん セルフ中か丼 中かスープ		617 24.0 16.2	牛乳 うすらのたまご わかめ	ぶた肉 むらさきいか	しょうが たまねぎ 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 さとう ごま油 むぎ	サラダ油 でん粉 あんにんどうふ		
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけこみやき いそべあえ じゃがいものみそ汁	☆	649 27.2 20.4	牛乳 のり みそ	とり肉 あぶらあげ	ねぎ こまつな	にんじん キャベツ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう		
1~4年えんそく											
21 (金)	ロールパン 牛乳 ドリア コールスローサラダ やさいスープ		653 22.5 27.5	牛乳 チーズ ベーコン	とり肉 わかめ	にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	パン こめ マーガリン こむぎこ	さとう むぎ サラダ油		
24 (月)	菜飯(なめし) 牛乳 シロイトダラのきしゅうづけ ほうれんそうのごまあえ まろやかみそ汁	☆	586 27.2 13.2	牛乳 みそ たら	あぶらあげ 豆乳	しょうが ほうれんそう もやし だいこん	うめ キャベツ にんじん ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう		
25 (火)	あげパンきなこ 牛乳 じゃがいものそぼろに はるさめ入りサラダ レモンゼリー	☆	642 22.1 21.7	きな粉 ぶた肉	牛乳	グリーンピース ほうれんそう	にんじん キャベツ	パン ごま さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油 グラニューとう サラダ油 ゼリー		
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 わかめふりかけ とり肉と大豆のみそいため おひたし	☆	659 25.4 22.8	牛乳 大豆 かつお節	とり肉 みそ わかめ	しいたけ たけのこ こまつな もやし	にんじん いんげん キャベツ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油		
27 (木)	麦入りごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	☆	650 24.5 18.9	牛乳 レンズ豆 ミニフィッシュ	ぶた肉 大ぶく豆	たまねぎ にんじん もやし	トマト キャベツ こまつな	こめ サラダ油	むぎ ごま油		
みやっこラン干(春)											
28 (金)	麦入りごはん 牛乳 春やさいみそ汁 ごますあえ ぶた肉とみややさいいため みるくプリンいちごソース	☆	688 28.7 18.1	牛乳 みそ	ぶた肉	アスパラガス たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト しょうが にんじん ホールコーン	にら さとう じゃがいも	こめ 米こうじ さとう ごま プリン	むぎ サラダ油 ごま	
31 (月)	なの花ガーリックライス 牛乳 てりやきチキン カラフルサラダ キャベツスープ		602 23.4 18.5	ボンレスハム とり肉	牛乳	しょうが パセリ にんじん かんぴょう	なの花 もやし きゅうり キャベツ	こめ サラダ油	むぎ		

5月のきゅうしょくもくひょう

じょうず はいぜん

「上手な配膳をしよう！」

じょうず もつ
こぼさないように上手に盛り付けましょう
きょうりょく
みんなで協力してがんばりましょう！



小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準
エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~21g 塩分2.0g
海道小月平均栄養素
エネルギー632kcal たんぱく質25.8g 脂質19.6g 塩分2.1g

・献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜はこめ・きゅうりです。

