



5月 こんだてよいひょう



宇都宮市立海道小学校

給食回数18回 米飯回数12回 米粉パン1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	カロリー (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(ｸ)	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
1 (金)		こどものひこんだて 焼きうどん 牛乳 唐揚げねぎソースかけ おひたし 相もち	662 22.7	ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん しいたけ もやし ねぎ にら	うどん サラダ油 砂糖 でん粉 かしわもち
7 (木)		麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め わかめスープ	616 22.1	ぶた肉 みそ	しいたけ にんじん にら ねぎ はくさい たけのこ	麦 味噌 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま
8 (金)		麦入りご飯 牛乳 トマトチキンカレー ゆで野菜 日向夏ゼリー	612 18.9	とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ もやし	麦 味噌 サラダ油 じゃがいも ゼリー
11 (月)		わかめご飯 牛乳 ぶたしやぶ 土佐煮	628 31	ぶた肉 かつお節	キャベツ もやし こまつな にんじん たけのこ さやいんげん	麦 味噌 こんにやく 砂糖
12 (火)		いちご米粉パン 牛乳 味噌ラーメン ゆで野菜 オレンジ	584 24.6	ぶた肉 牛乳	もやし にんじん キャベツ コーン しいたけ ねぎ ほうれん草 こまつな	米粉パン ジャム サラダ油 中華めん
13 (水)		麦入りご飯 牛乳 あじのねぎ塩漬け 韓国風サラダ 豚肉の大根の煮物	659 32.1	あじ ぶた肉	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	麦 味噌 砂糖 ごま ざらめ サラダ油
14 (木)	ラ ン	黒パン チーズ 牛乳 たららのニース風 粉ふきいも 野菜スープ	628 29	チーズ ハム	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ こまつな	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも マーガリン サラダ油
15 (金)	チ ル	たけのこおこわ 牛乳 さわらの照り焼き 春雨サラダ すまし汁	617 30.8	ぶた肉 さわら かつお節 とうふ	たけのこ にんじん きぬさや にら キャベツ こまつな かんぴょう	麦 味噌 砂糖 ごま はるさめ おふ ごま油
18 (月)	ム ハ	豚丼 牛乳 味噌汁 キウイ	662 28	ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース キウイ	麦 味噌 しらたき 砂糖
19 (火)	、 お	麦入りご飯 牛乳 さばのつけこみやき ごまあえ 五目煮豆	674 29.6	さば ぶた肉	ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん ごぼう こんぶ	麦 味噌 砂糖 ざらめ こんにやく サラダ油
20 (水)	す み	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう 切干大根のおひたし いかと里芋のもの	626 26.1	いか 牛乳	チンゲンサイ キャベツ にんじん きりぼしだいこん 切干大根 だいこん さやいんげん	麦 味噌 にらまんじゅうごま さといも 砂糖
21 (木)	で す	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ のっぺい汁	625 23.7	ぶた肉 とうふ かつお節	キャベツ にんじん もやし にら ごぼう ねぎ だいこん	麦 味噌 はるさめ 砂糖 でん粉 こんにやく さといも
22 (金)		ミルクトースト 牛乳 チリコンカン カラフルごまサラダ 桃の杏仁ゼリー	598 26.2	練乳 とり肉 ぶた肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト アスパラガス コーン かんぴょう	パン じゃがいも ごま あんにん 杏仁
25 (月)		ロールパン 牛乳 チキンドリア ゆで野菜 ミネストローネスープ アセロラゼリー	680 22.5	とり肉 チーズ バター	たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれん草 にんじん セロリ ブロッコリー トマト	パン パン 砂糖 小麦粉 薄力粉 マカロニ じゃがいも
26 (火)		麦入りご飯 牛乳 モロフライ カレーソテー ひじきと大豆の炒り煮	640 26.1	モロ たまご ひじき さつま揚げ	キャベツ にんじん アスパラガス もやし	麦 味噌 パン粉 薄力粉 ざらめ 油 こんにやく
27 (水)		麦入りご飯 牛乳 鶏肉のピーナツ味噌焼き おひたし けんちん汁	635 32.1	とり肉 みそ とうふ かつお節	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ ごぼう こまつな だいこん	麦 味噌 砂糖 油 ピーナツ こんにやく さといも
28 (木)		大豆おこわ 牛乳 さばのねぎ焼き おひたし さといものそばろ煮	631 29.5	大豆 さば とり肉	ねぎ キャベツ もやし こまつな コーン にんじん グリーンピース	麦 味噌 砂糖 ごま さといも ざらめ 油 でん粉
29 (金)		ハンバーガー 牛乳 レタス ポテトスープ フルーツヨーグルト	592 26	ハンバーグ ハム ヨーグルト	レタス にんじん たまねぎ コーン こまつな	パン 砂糖 じゃがいも

こんだて つごう 献立は都合により、変更する場合があります。

とよさと ちく せいさん は、豊郷地区で生産された食材です。