

が つ ぶ ん き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
5月分 給食献立予定表

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と の と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
保護者のみなさま、4/18~5/9の期間のお弁当作り、大変お世話になりました！					
10 (水)	ごはん			こめ	625
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	29.8
	おひたし		こまつな はくさい もやし		19.6
	みそしる	みそ とうふ	ほうれんそう	あぶらあげ	2.0
11 (木)	ごはん			こめ	625 29.3 17.7 2.1
	しろみざかなのピリからやき	メルルーサ	しょうが にんにく	さとう ごま	
	ゆでやさい		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま油	
			にんにく しょうが		
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう だいこん こんにやく にんじん こまつな	さといも あぶら	
のりのつくだに	のり		さとう でんぶん		
12 (金)	ちゅうかどん	ごはん		こめ	645 24.3 16.3 2.0
		ちゅうか どんのぐ	ぶたにく うずらたまご	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ	
	わんたんスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	ごまあぶら こむぎこ	
			こまつな ねぎ		
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にら ねぎ	さとう でんぶん あぶら	
	マスカットゼリー		ぶどう	さとう	
15 (月)	あげぱん			パン ココア さとう あぶら	690
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	えだまめ にんじん	じゃがいも あぶら	24.8
	ゆでやさい		ほうれんそう キャベツ にんじん	はるさめ ごまあぶら	23.3
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.1
16 (火)	ごはん			こめ	644
	とりにくとだいずのみそいため	とりにく みそ だいず	しいたけ にんじん たけのこ いんげん	でんぶん さとう あぶら	24.9 22.5
	おひたし		こまつな キャベツ もやし にんじん		1.7
17 (水)	ごはん			こめ	612
	やきざかな(さば)	さば			25.7
	ゆでやさい		キャベツ にんじん もやし	ドレッシング	19.3
	きりぼしだいこんのいためもの	ぶたにく	にんにく きりぼしだいこん	あぶら さとう ごま	1.9
		にんじん しいたけ いんげん			
18 (木)	ごはん			こめ	636
	とりにくのつけこみやき	とりにく	ねぎ にんじん ねぎ	ごま	22.1
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		19.7
	みそしる	みそ	こまつな	じゃがいも あぶらあげ	2.2
19 (金)	ごはん			こめ	607
	ぶたにくのワインやき	ぶたにく	しょうが パセリ	さとう	29.5
	ゆでやさい		キャベツ にんじん	ドレッシング	18.4
	みそしる	みそ とうふ	ほうれんそう	あぶらあげ	2.2
22 (月)	こめこパン			こめこパン	608
	ポークビーンズ	ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら じゃがいも	28.5 20.3
	ゆでやさい		キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	2.3

	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
23 (火)	ごはん			こめ	670 25.5 25.5 2.1
	ユーリンチー	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぶん あぶら ごまあぶら	
	ナムル		こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま ごまあぶら	
	はるさめちゅうかスープ	ハム たまご	にんじん たけのこ こまつな	はるさめ ごまあぶら	
	マスカットゼリー			さとう	
24 (水)	ごはん			こめ	631 23.9 18.8 2.4
	ひきにくとまめのカレー	ぶたにく だいふくまめ レンズまめ	トマト ためねぎ にんじん	あぶら	
	ゆでやさい		キャベツ もやし こまつな	ごまあぶら	
	ごまなしミニフィッシュ	カタクチイワシ		さとう	
25 (木)	ごはん			こめ	619 24 17.7 2.5
	すぶた	ぶたにく うずらたまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン	でんぶん さとう あぶら	
	おひたし		こまつな きゃべつ もやし にんじん		
	ふりかけ(さけ)	さけ のり		さとう	
26 (金)	ごはん			こめ	656 24.1 18 2.2
	ハンバーグ きのことソース	とりにく ぶたにく	しめじ えのき まいたけ たまねぎ だいこん しょうが	さとう でんぶん あぶら	
	けんちんじる	とうふ	にんじん ごぼう だいこん こまつな	さといも あぶら	
29 (月)	コッペパン			パン	615 28.5 20.5 2.2
	チョコクリーム	だいず にゆう		カカオ さとう	
	とりにくとやさいのケチャップあえ	とりにく	ピーマン にんじん たまねぎ	でんぶん さとう あぶら	
	かぶいりやさいスープ	ベーコン	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ もやし		
30 (火)	★ 宮っ子ランチ … 宇都宮市の特産品をたくさん取り入れた「春野菜ランチ」です！				634 27.3 15.1 2.0
	ごはん			こめ	
	ぶたにくとみややさしいため	ぶたにく	アスパラ トマト たまねぎ	あぶら	
	かんぴょうのごまずあえ		かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし	ごま さとう	
	はるやさいのみそしる	みそ	にら たまねぎ	じゃがいも	
	ミルクプリンいちごソース	ぎゆうにゆう	いちご	さとう	
31 (水)	ごはん			こめ	657 22.3 20.9 1.9
	メンチカツ ソース	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	あぶら さとう	
	ポイルキャベツ		キャベツ		
	にくだんごスープ	とりにく	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ こまつな	でんぶん はるさめ	

小学校中学年一人一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18.0g，塩分2.0g

5月平均

- ◆ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 4月13日に、放射性物質検査(にんじん・徳島産)を実施しました。
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	16回
米飯給食	13回
米粉パン	1回
小麦パン	2回

635
25.9
19.6
2.1