



5月分 給食献立予定表



令和7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 よ う			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぷん (g)
		ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と の の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
1 (木)	ごはん			こめ	631 22.8 20.1 2.7
	とりにくのみそつけやき	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう	
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ		
	みそしる	みそ	こまつな	あぶらあげ じゃがいも	
2 (木)	ごはん			こめ	716 28.3 19.1 1.8
	セルフたけのこ	とりにく みそ	たけのこ にんじん えだまめ	あぶらあげ さとう	
	さわらねぎみそづけ	さわら みそ	ねぎ	さとう	
	ごまあえ		いんげん にんじん	さとう ごま	
	かしわもち	あずき		さとう こめこ	
7 (水)	スパゲティ			スパゲティ あぶら	647 27.5 19.6 2.0
	ミートソース	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	こむぎこ あぶら マーガリン	
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	
8 (木)	ぶたどん	ごはん		こめ	641 24.9 18.3 2.6
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ	さとう あぶら	
	わんたんスープ	ハム	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	わんたん	
9 (金)	ごはん			こめ	633 21.1 20.9 1.9
	メンチカツ	とりにく ぶたにく たまご にゅう	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	
	ごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう ごま	
	こんさいのみそしる	みそ なまあげ	にんじん だいこん ごぼう		
12 (月)	バンズパン			パン ごま	622 24.3 20.4 2.6
	えびカツ	えび スケソーダラ	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	
	ポイルキャベツ		キャベツ		
	ハンガリアンシチュー	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	でんぷん じゃがいも	
13 (火)	カレーピラフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム	こめ バター	685 25.8 24.0 2.5
	ねぎとたまごのスープ	たまご とうふ	ねぎ ほうれんそう	でんぷん	
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう	レモン	はちみつ さとう	
14 (水)	ごはん			こめ	603 27.0 17.8 2.1
	やきざかな (さば)	さば			
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん		
	ぶたにくときりぼしだいこんの いためもの	ぶたにく	にんにく にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん	さとう ごま	
15 (木)	ごはん			こめ	625 26.7 18.7 1.7
	ぶたにくのワインやき	ぶたにく	しょうが パセリ	さとう	
	ゆでやさい	わかめ	キャベツ にんじん	ドレッシング	
	ポテトチーズに	チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン	
16 (金)	ごはん			こめ	622 23.7 21.8 2.0
	ユーリンチー	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん あぶら ごまあぶら	
	ナムル		ほうれんそう 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	にんじん しいたけ たけのこ こまつな	はるさめ ごまあぶら	

	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ 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 と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る		
19 (月)	シュガーコッパ			パン マーガリン さとう	643 23.6 26.1 2.6	
	チリコンカン	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト	こむぎこ あぶら		
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
20 (火)	ごはん			こめ	669 24.9 22.9 2.0	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう		
	こおりどうふとやさいのいためもの	こおりどうふ ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	でんぷん さとう あぶら		
21 (水)	ごはん			こめ	632 26.7 20.9 2.0	
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	さっぱりあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん			
	みそしる	みそ とうふ	なめこ ねぎ			
22 (火)	ごはん			こめ	662 26.5 23.2 2.4	
	セルフビビンバどん	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし	ごまあぶら ごま さとう		
	たんたんはるさめスープ	ぶたにく みそ なまあげ	えのき しめじ しいたけ はくさい にんじん ねぎ にら	ごま ごまあぶら		
	オレンジ		オレンジ			
23 (金)	ごはん			こめ	676 26.1 23.4 2.5	
	あじのわふうマリネ	あじ	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう		
	ゆでやさい		キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング		
	ようふうたまごスープ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも でんぷん		
26 (月)	パンズパン			パン ごま	604 26.5 18.9 2.9	
	セルフハムカツサンド	とりにく ぶたにく にゅう		さとう パンこ あぶら		
	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	はるさめ でんぷん		
27 (火)	ごはん			こめ	630 24.5 19.3 2.0	
	えびシューマイ	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		
	ナムル		キャベツ もやし にんじん	ごま ごまあぶら		
	いりどうふ	とうふ ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	さとう あぶら		
28 (水)	みやこ  宮っ子ランチ… 「トマトとひきにくのアジアンライス」！ベジ増しベジ増し野菜増し〜♪					
	トマトとひきにくのアジアンライス	ごはん			こめ	699 24.1 19.4 2.8
		ぶたにく	うつのみやのトマト たまねぎ	さとう あぶら		
	トマトとひきにくのアジアンライスのご		にんにく バジル			
	カレースープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら ルウ		
マスカットゼリー		マスカット	さとう			
29 (木)	ごはん			こめ	612 26.7 21.2 1.9	
	とりにくのこうみやき	とりにく	しょうが にんにく	ごま		
	おひたし		こまつな はくさい もやし			
	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう			
30 (金)	ごはん			こめ	631 23.9 18.8 2.4	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも ルウ		
			グリーンピース トマト	あぶら		
	ゆでやさい		キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング		
ヨーグルト	ヨーグルト					

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

- ◆ 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15日に、放射性物質検査（こまつな・宇都宮市産）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	20回
米飯給食	16回
米粉パン	0回
宇都宮小麦パン	3回

5月平均	
	646
	25.1
	20.7
	2.2