5月 給食献立表

今月の給食目標「楽しい会食にしよう」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数　21回
米飯給食実施回数　15回
米粉パン使用回数　0回

日付 曜日	献立名	おもなざいりょう あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる	エネルギー(kcal) タンパク(g) ししつ(g)	献立発表
1 水	たけのこごはん さわら味噌漬け焼き ごまあえ　かしわもち 	鶏肉 さわら 枝豆 油揚げ	たけのこ　にんじん もやし　ほうれん草	米　麦 砂糖　小豆 小豆　ごま	649 26.7 17.0	5
2 木	あげパン　じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	豚肉　ヨーグルト	グリンピース　にんじん ほうれん草　キャベツ	パン　油 ココア　砂糖 じゃがいも　春雨 砂糖　ごま油	680 24.3 23.2	4
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
5 日	こどもの日					
6 月	振替休日					
7 火	麦入りごはん　豚肉と宮野菜炒め かんぴょうのごま酢和え 春野菜味噌汁　ミルクプリンいちご 宮っ子ランチ	豚肉 味噌 乳	アスパラ　トマト たまねぎ　かんぴょう にんじん　キャベツ コーンにら　にんにく	米　麦 砂糖　ごま じゃがいも	647 27.6 15.0	6
8 水	わかめごはん　焼き魚 おひたし　ひじきのいり煮	鯖　ひじき さつま揚げ　大豆 油揚げ　わかめ	キャベツ　にんじん こまつな	米　麦 砂糖　こんにゃく 油	631 27.8 19.5	5
9 木	パン　いちごジャム マカロニクリーム煮 ブロッコリーサラダ	えび　鶏肉 牛乳　チーズ	いちご　たまねぎ にんじん　マッシュルーム ブロッコリー　コーン キャベツ	パン　砂糖 マカロニ　油 ドレッシング	616 24.7 19.2	4
10 金	五穀ごはん　鶏肉のから揚げ ほうれん草のナムル ワンタンと卵のスープ	鶏肉　卵	しょうが　ほうれん草 キャベツ　にんじん たけのこ　こまつな	米　麦 ワンタン　ごま油 片栗粉	634 26.3 19.1	6
13 月	麦入りごはん　ツナと豆のカレー ゆで野菜　県産ヨーグルト	シーチキン　ヨーグルト	たまねぎ　トマト にんじん　もやし こまつな	米　麦 油　大福豆 レンズ豆　ルゥ	710 25.0 20.8	5
14 火	麦入りごはん　アジフライ ゆかりあえ　味噌汁	あじ　豆腐 油揚げ　味噌	ほうれん草　にんじん キャベツ　こまつな しそ	米　麦 砂糖　ごま 油	660 27.0 21.5	4
15 水	麦入りごはん　ねぎまんじゅう ごま酢和え　炒り豆腐	豚肉　豆腐 枝豆	ほうれん草　キャベツ ねぎ　しいたけ にんじん　たまねぎ	米　麦 しらたき　砂糖 ごま　油	662 27.4 19.5	6
16 木	ミルクパン　マーマレード 鶏肉と野菜のケチャップ和え かぶ入り野菜スープ 	鶏肉	オレンジ　ピーマン にんじん　レモン たまねぎ　キャベツ もやし　かぶ　セロリ	ミルクパン　砂糖 片栗粉　油	631 29.7 20.4	5
17 金	豚丼　厚焼き卵 もやしのナムル 	豚肉 卵 枝豆	たまねぎ　ねぎ にんじん　キャベツ グリンピース　もやし	米　麦 しらたき　油 砂糖　ごま油 ごま	633 24.6 17.9	4

5月 給食献立表

今月の給食目標「楽しい会食にしよう」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数　21回
米飯給食実施回数　15回
米粉パン使用回数　0回

日付 曜日	献立名	おもなざいりょう あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる	エネルギー(kcal) タンパク(g) ししつ(g)	献立発表
20 月	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ　レモンゼリー	豚肉　海藻	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 キャベツ　コーン　トマト	スパゲティ　油 ルウ　ドレッシング 砂糖	649 23.6 16.0	6
21 火	麦入りごはん　豚のチリソース焼き キャベツサラダ にら玉トマト味噌汁	豚肉　味噌 卵	キャベツ　にんじん もやし　トマト にら　たまねぎ	米　麦 砂糖　ドレッシング	605 30.2 15.5	5
22 水	麦入りごはん　白身魚の漬込焼き からし和え　五月汁　のり佃煮	ミナミカマス　味噌 のり	しょうが　にんにく ねぎ　こまつな もやし　にんじん ごぼう　たけのこ　えんどう	米　麦 砂糖　ごま	575 26.1 13.4	4
23 木	ピザトースト　ポークポトフ フルーツヨーグルト 	豚肉　枝豆 サラミ チーズ ヨーグルト	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　にんじん キャベツ　セロリ みかん　もも　パイン	食パン　じゃがいも ナタデココ　砂糖	733 29.2 22.7	6
24 金	麦入りごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 キムチスープ 	豚肉 わかめ	しょうが　しいたけ オレンジ　たまねぎ にんじん　ピーマン 白菜　もやし	米　麦 片栗粉　油 カシューナッツ　春雨	660 24.4 20.3	5
27 月	中華丼　卵とわかめのスープ セノビーゼリー	豚肉　いか なると　わかめ 卵	しょうが　キャベツ たまねぎ　にんじん しいたけ　ピーマン たけのこ　グリンピース	米　麦 砂糖　片栗粉 ごま油　砂糖	632 26.4 15.0	4
28 火	麦入りごはん 白身魚のみそチーズ焼き コーンサラダ　牛肉とごぼうの煮物	メルルーサ　味噌 チーズ　牛肉	キャベツ　にんじん コーン　ごぼう いんげん　パセリ しょうが	米　麦 ドレッシング　こんにゃく 砂糖　油	660 29.2 19.1	6
29 水	麦入りごはん　鶏肉と漬込焼き 磯辺和え　味噌汁	鶏肉　のり 油揚げ　味噌	ねぎ　にんじん ほうれん草　キャベツ こまつな	米　麦 ごま　砂糖 じゃがいも	648 22.4 19.7	5
30 木	セルフえびカツサンド （パン　えびカツ　ボイルキャベツ） ハンガリアシチュー	えび　鶏肉 豚肉	キャベツ　たまねぎ にんじん　グリンピース	パン　小麦粉 油　じゃがいも ルウ	622 24.3 20.4	4
31 金	麦入りごはん 豚肉と野菜の味噌炒め アーモンド和え 	豚肉 味噌	キャベツ　ねぎ にんじん　しいたけ ピーマン　こまつな もやし	米　麦 油　砂糖 片栗粉　アーモンド	598 26.0 16.8	6

☆お米は板戸産のお米に５％の麦を加えた麦入りごはんです。
☆パンは宇都宮産の小麦粉「ゆめかおり」を使用したパンです。

☆200ｍｌの牛乳が毎日です。
☆エネルギー，たんぱく質，脂質は中学年の値です。
（目標値　エネルギー650Kcal　たんぱく質26ｇ　脂質18.1ｇ　）