



5月 5月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 19回(米飯回数15回 米粉パン1回 県産小麦パン2回)

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよひん 血や肉になる食品 あかいろ ふんるい (赤色の分類)	からだちようしとこのしよひん 体の調子を整える食品 なぞりいろふんるい (緑色の分類)	なつちからしよひん 熱や力になる食品 まいろ ふんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分相当 (g)
1 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	689 kcal
	牛乳	牛乳			25.6 g
	焼き魚(さば文化干)	さば		ごま油	20.0 g
	野菜のにんにく醤油和え	にんじん キャベツ もやし いら		ごま油	2.6 g
	肉じゃが	ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ クリンピース	じゃがいも しらたき サラダ油 さとう	
2 (金)	麦入りご飯 こどもの日メニュー			こめ むぎ	691 kcal
	牛乳	牛乳			23.1 g
	セルフだけのこ	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	サラダ油 さとう	23.0 g
	とりの照り焼き	とりにく		ごま油	1.9 g
	ごまあえ	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし		ごま さとう	
ソーダゼリー			ゼラチン さとう		
7 (水)	米粉パン			こめこ こむぎこ	645 kcal
	牛乳	牛乳		こむぎこ	27.6 g
	マカロニのクリーム煮	牛乳 とりにく	さたねぎ にんじん マッシュルーム クリンピース	マーガリン サラダ油	28.7 g
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	サラダ油 さとう	1.9 g
8 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	610 kcal
	牛乳	牛乳			26.0 g
	白身魚の西京焼き	さむら みそ		さとう	16.5 g
	からしあえ		キャベツ こまつな もやし にんじん		2.0 g
	五目きんぴら	さつまあげ	だいこん ごぼう にんじん	サラダ油 こんにゃく さとう	
9 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	621 kcal
	セルフ中華丼	ふたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	サラダ油 さとう かたくりこ ごま油	18.5 g
	牛乳	牛乳			16.0 g
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ	たまねぎ にんじん	かたくりこ	3.8 g
	ゼノビーゼリー	牛乳		ゼラチン さとう	
12 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			18.1 g
	豚肉のワイン焼き	ふたにく	たまねぎ しょうが パセリ	サラダ油	18.4 g
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん もやし		2.5 g
	味噌汁	あぶらあげ みそ かつお わかめ	たまねぎ	じゃがいも	
13 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	684 kcal
	キーマカレー	ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト	サラダ油 マーガリン	23.2 g
	牛乳	牛乳	牛乳		20.8 g
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー にんじん	じゃがいも サラダ油 さとう	1.8 g
14 (水)	揚げパン	ココア		こむぎこ サラダ油 さとう	643 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	ゆで野菜		キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	さとう サラダ油	25.8 g
	ポークポトフ	ふたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん セロリ	サラダ油 じゃがいも	1.9 g
15 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	630 kcal
	牛乳	牛乳			15.4 g
	ブルコギ風炒め物	ふたにく	たまねぎ にんじん もやし いら しいたけ にんにく しょうが	サラダ油 さとう ごま油	18.5 g
	わかめスープ	わかめ とりにく	ねぎ にんじん	はるさめ ごま油	2.4 g
16 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	655 kcal
	牛乳	牛乳			25.3 g
	油淋鶏(ユーリンチー)	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	サラダ油 こむぎこ	23.0 g
	ナムル		にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	こむぎこ	2.0 g
	春雨中華スープ	たまご	にんじん ねぎ きくらげ	はるさめ ごま油	

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)	
19 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	669 kcal	
	牛乳	牛乳			30.5 g	
	あじのフライ	あじ		サラダ油 こむぎこ パンこ	17.4 g	
	はるさめサラダ		にんじん こまつな キャベツ	はるさめ ごま油	2.5 g	
	味噌汁	とうふ みそ かつお	なめこ ねぎ たまねぎ			
20 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	692 kcal	
	牛乳	牛乳			23.2 g	
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ クリンピース	こむぎこ	23.0 g	
	チョレギ風サラダ	のり	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし		2.2 g	
	チャーシャン豆腐	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ えだまめ	サラダ油 さとう かたくりこ		
21 (水)	パン			こむぎこ	657 kcal	
	牛乳	牛乳			26.3 g	
	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 トマト クリンピース	サラダ油	20.9 g	
	ゆで野菜		ブロッコリー にんじん キャベツ コーン たまねぎ	サラダ油	2.9 g	
	アセロラゼリー		アセロラ	ゼラチン さとう		
22 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	707 kcal	
	牛乳	牛乳			22.3 g	
	厚焼き卵	たまご			20.9 g	
	さっぱりあえ	こんぶ	キャベツ もやし こまつな		2.3 g	
	じゃが芋の中華煮	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく	じゃがいも こんにゃく サラダ油 さとう		
23 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	652 kcal	
	牛乳	牛乳			26.0 g	
	セルフ豚丼	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	サラダ油 しらたき さとう	20.3 g	
	まるやか味噌汁	とうふ あつらあげ みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう	サラダ油 こんにゃく	2.5 g	
26 (月)	運動会代休					
27 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	641 kcal	
	牛乳	牛乳			19.0 g	
	じゃこカツ	じゃこ		サラダ油 こむぎこ パンこ	19.0 g	
	おひたし		キャベツ こまつな にんじん		2.4 g	
	にらたまスープ	たまご とうふ	にら たまねぎ	かたくりこ		
28 (水)	スパゲティー			こむぎこ オリーブオイル	651 kcal	
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	サラダ油	28.7 g	
	牛乳	牛乳			20.1 g	
	こんにゃくサラダ	かいそう	もやし にんじん キャベツ あおじそ	こんにゃく サラダ油 さとう	2.5 g	
29 (木)	麦入りご飯	宮っ子ランチ		こめ むぎ	650 kcal	
	牛乳	牛乳			27.7 g	
	豚肉と宮野菜いため	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく	サラダ油	15.4 g	
	ごま酢あえ		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	ごま さとう	2.0 g	
	春野菜みそ汁	みそ かつお	たまねぎ にら	じゃがいも		
30 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal	
	牛乳	牛乳			25.8 g	
	いわしのおかが煮	いわし かつお			22.1 g	
	塩こんぶ和え	こんぶ	キャベツ にんじん もやし		1.8 g	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき だいず さつまあげ あつらあげ	にんじん	サラダ油 こんにゃく さとう		
今月の国本地区の野菜		たまねぎ	にら	トマト	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 4月18日の給食に使用した「小松菜」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。					エネルギー 650kcal	653 kcal
					たんぱく質 21.1g~32.5g	24.0 g
					脂質 14.4g~21.6g	20.3 g
					塩分相当 2.0g	2.2 g