



★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 20回(米飯回数15回 県産小麦パン3回 米粉パン1回)

5月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにく・しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ・あかいろい (赤色の分類)	からだ・ちよしよとの・しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろおんいろい (緑色の分類)	ねつちから・しよくひん 熱や力になる食品 あいろい・あいろい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
1 水	ココア揚げパン	ココア		こむぎこ サラダ油 さとう	646 kcal
	牛乳	牛乳			23.3 g
	ゆで野菜		ブロッコリー にんじん コーン	サラダ油	23.1 g
	じゃがいものそぼろ煮	ふたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも サラダ油	2.5 g
2 木	麦入りご飯 こどもの日給食			こめ むぎ	700 kcal
	セルフたけのこご飯の具	とりにく あららあげ	たけのこ にんじん えだまめ		28.3 g
	牛乳	牛乳			17.3 g
	さわらの西京焼き	さわら みそ		さとう	1.3 g
	塩こんぶ和え	こんぶ	キャベツ にんじん キュウリ		
柏もち	あずき		こめこ さとう		
7 火	麦入りご飯			こめ むぎ	634 kcal
	牛乳	牛乳			26.5 g
	セルフ中華丼	ふたにく かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ しょうが ビーマン たけのこ	サラダ油 ごま油 片栗粉 さとう	20.5 g
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ	もやし たまねぎ きくらげ	サラダ油	3.2 g
8 水	ガーリックトースト		にんにく	こむぎこ マーガリン	661 kcal
	牛乳	牛乳			23.7 g
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン レモン	サラダ油 じゃがいも かたくりこ	27.1 g
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	サラダ油	2.8 g
	ゼノビーゼリー	牛乳		ゼラチン さとう	
9 木	麦入りご飯			こめ むぎ	666 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	シューマイ	ふたにく	たまねぎ	こむぎこ	20.2 g
	パンサンスウ		キャベツ もやし にんじん	ごま油 はるさめ	2.1 g
	炒り豆腐	とうふ ふたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ	サラダ油 さとう	
10 金	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	いわしのおかか煮	いわし かつお			17.2 g
	ごまあえ		にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	ごま さとう	2.1 g
	じゃが芋の中華煮	ふたにく	しょうが にんじん きくらげ	じゃがいも こんにゃく ごま油 サラダ油	
13 月	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			23.8 g
	たら味噌バター	たら みそ		マーガリン	21.9 g
	ゆで野菜		キャベツ もやし こまつな		2.0 g
	豚肉と切干大根の炒め物	ふたにく あららあげ	にんじん だいこん いんげん	サラダ油 さとう	
14 火	麦入りご飯 トマト給食			こめ むぎ	655 kcal
	牛乳	牛乳			23.8 g
	ひき肉となすのトマトカレー	ふたにく だいず	なす トマト にんにく たまねぎ しょうが	サラダ油	20.0 g
	ゆで野菜		にんじん キャベツ きゅうり	サラダ油 さとう	1.6 g
15 水	米粉パン			こむぎこ こめこ	641 kcal
	牛乳	牛乳			25.1 g
	ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	サラダ油 さとう	26.4 g
	アスパラとマカロニのクリーム煮	とりにく ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ アスパラ	こむぎこ サラダ油 マーガリン	1.9 g
	アセロラゼリー		アセロラ	ゼラチン さとう	
16 木	麦入りご飯			こめ むぎ	632 kcal
	セルフ豚丼	ふたにく	たまねぎ ねぎ	しらたき サラダ油 さとう	23.4 g
	牛乳	牛乳			18.9 g
	厚焼き卵	たまご		さとう	2.4 g
	さっぱりあえ	のり	キャベツ にんじん もやし		

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにく、しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ、あんなるい (赤色の分類)	からだ、ちようし、どの、しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ、あんなるい (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、あんなるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
17 金	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	牛乳	牛乳			21.2 g
	鶏肉の漬けこみ焼き	とりにく	ねぎ にんじん	サラダ油 さとう	21.8 g
	にんにくしょうゆあえ		ごら キャベツ もやし にんにく		2.5 g
	味噌汁	みそ かつお あらあげ	ごまつな ねぎ	じゃがいも	
20 月	麦入りご飯			こめ むぎ	666 kcal
	牛乳	牛乳			29.3 g
	セルフひじききむちご飯の具	ひじき ぶたにく さつまあげ あらあげ	にんじん はくさい りんご	サラダ油 こんにゃく さとう	22.9 g
	さば文化干	さば			2.9 g
	ゆで野菜		にんじん きゅうり キャベツ コーン	サラダ油 さとう	
21 火	麦入りご飯			こめ むぎ	652 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	ハンバーグきのこソース	ぶたにく	たまねぎ だいこん しめじ えのき	サラダ油	19.6 g
	おひたし		キャベツ もやし にんじん		2.4 g
	道産子汁	ぶたにく みそ かつお わかめ	だいこん にんじん もやし コーン	じゃがいも マーガリン	
22 水	コッパン			こむぎこ	657 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	チリコンカン	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	サラダ油 じゃがいも	22.6 g
	ゆで野菜		ブロッコリー にんじん	サラダ油 じゃがいも さとう	2.8 g
	県産ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	
	いちごジャム		いちご	さとう	
23 木	麦入りご飯	宮っ子ランチ		こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			26.8 g
	豚肉と宮野菜いため	ぶたにく	アスパラ トマト たまねぎ にんにく きくらげ	サラダ油 さとう	16.1 g
	ごま酢あえ		キャベツ コーン にんじん かんぴょう	ごま	1.9 g
	春野菜みそ汁	みそ かつお	にんじん キャベツ	じゃがいも	
	ミルクプリンいちごソース	牛乳	いちご	さとう ゼラチン	
24 金	麦入りご飯			こめ むぎ	649 kcal
	牛乳	牛乳			25.8 g
	ブルコギ風炒め物	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ニラ しいたけ きくらげ	サラダ油 ごま油	19.7 g
	わかめスープ	わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん	はるさめ	2.8 g
運動会代休					
28 火	麦入りご飯			こめ むぎ	648 kcal
	牛乳	牛乳			19.6 g
	じゃこカツ	じゃこ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	18.8 g
	おひたし		キャベツ にんじん もやし		2.1 g
	かんぴょうの卵とじ	たまご とりにく みそ かつお	かんぴょう ほうれんそう きくらげ ねぎ	ごま油 かたくりこ	
29 水	スパゲティミートソース	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 マッシュルーム	サラダ油 こむぎこ オリーブオイル	650 kcal
	牛乳	牛乳			22.6 g
	こんにゃくサラダ	わかめ かいそう	キャベツ もやし	こんにゃく サラダ油 さとう	18.3 g
	パンナコッタ (はちみつレモン味)				2.1 g
30 木	わかめとしゃげご飯	わかめ さげ		こめ むぎ	638 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	あじのフライ	あじ		サラダ油 こむぎこ ばんこ	17.3 g
	もやしとニラのおひたし		もやし ニラ にんじん		3.4 g
	味噌汁	とうふ わかめ あらあげ みそ かつお	たまねぎ		
31 金	トマトとひき肉のアジアンライス	ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん にんにく	サラダ油 こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			22.6 g
	春雨中華スープ	たまご ハム	たまねぎ ごまつな たけのこ きくらげ	はるさめ ごま油	18.3 g
	青梅ゼリー		うめ	ゼラチン さとう	2.1 g
今月の国本地区の野菜		ニラ たまねぎ アスパラ			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25日の給食に使用した「ねぎ」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 651 kcal たんぱく質 21.1g~32.5g 25.4 g 脂質 14.4g~21.6g 20.5 g 塩分相当 2.0g 2.2 g