



こんだて予定表 5月

《5がつの きゅうしょくもくひょう》 きまりをまもってたべよう



全 20回
米飯 15回
パン 4回
麺 1回

ひづけ	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) タバ°ク(g) しつ(g)	お も な ざ い り ょ う						ぎょうじ
			血 や に く に な る		体 の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう あじフライ はるさめサラダ みそしる	696 25 22.4	きゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	あじフライ とうふ みそ	にんじん キャベツ	にら こまつな	こめ サラダあぶら ごま	むぎ はるさめ ごま油	こどものひ こんだて
2 (火)	セルフたけのこごはん きゅうにゅう さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち 	628 29.2 19.6	あぶらあげ きゅうにゅう	とりにく さわら	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう すりごま	むぎ すりごま	
8 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ からしあえ みそしる	690 28.6 26	きゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	もやし こまつな ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ でんぶん ごま	むぎ サラダ油	
9 (火)	むぎいりごはん ポークカレー きゅうにゅう こんにやくサラダ°	618 18.8 16.3	ぶたにく きゅうにゅう	かいそう	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ にんにく コーン	こめ じゃがいも	むぎ こんにやく	Bにつか
10 (水)	こめごはん いちごジャム きゅうにゅう マカロニのクリームに ゆでやさい ピーチコンポート	602 24.8 20.5	きゅうにゅう ベーコン	えび こなチーズ	たまねぎ アスパラ キャベツ	にんじん マッシュルーム こまつな ももゼリー	こめごはん マカロニ こむぎこ	いちごジャム サラダ油 マーガリン	
11 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグわふうきのごソース みそけんちんじる	615 23.7 17.7	きゅうにゅう みそ	ハンバーグ とうふ かつおぶし	だいこん えのき にんじん	しめじ まいたけ ごぼう	こめ さとう さいも	むぎ こんにやく サラダ油	
12 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたキムチいため わんたんスープ	616 25.1 17.8	きゅうにゅう ぶたにく		にら もやし チンゲンさい	キャベツ にんじん ねぎ	こめ ワンタン	むぎ	
15 (月)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん きゅうにゅう たまごとわかめのスープ セビーゼリー	649 28.2 16.1	ぶたにく なると わかめ	いか きゅうにゅう たまご	キャベツ にんじん えだまめ	たまねぎ たけのこ えのき	こめ サラダ油 でんぶん ごま油 セビーゼリー	むぎ さとう ごま油	
16 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフきゅうどん さつぱりあえ しゅうまい	671 26.4 19.9	きゅうにゅう しゅうまい	きゅうにく のり	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ えだまめ キャベツ	こめ しらたき	むぎ さとう	Bにつか
17 (水)	ココアあげパン きゅうにゅう じゃがいものそばろに ゆでやさい ヨーグルト	699 23.3 24.2	きゅうにゅう ヨーグルト	ぶたひきにく ヨーグルト	えだまめ キャベツ	にんじん とうもろこし	パン ミルクココア グラニュー糖	サラダ油 さとう じゃがいも	
18 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのつけこみやき おひたし まろやかみそしる	637 27.3 20.1	きゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	とりにく みそ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう だいこん	にんじん もやし ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう	
19 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのきしゅうづけ やさいのにんにくしょうゆあえ はるやさいとんじる	598 28.3 14.4	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しろうが メルルーサ みそ かつおぶし	うめ キャベツ たまねぎ	もやし にんじん アスパラ	こめ ごま油	むぎ じゃがいも	2年・4年 遠足
22 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのワインやき ゆでやさいゆふうド°レ みそしる	594 26.8 14.3	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ もやし コーン	にんじん かんぴょう たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま	
23 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	637 23 23.1	きゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが もやし たけのこ	ねぎ ほうれんそう にんじん こまつな	こめ でんぶん さとう ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 ごま油		
24 (水)	ミルクパン マーメイド° きゅうにゅう かぶりりやさいスープ とりにくとやさいのカチャッ° あえ	628 29.7 20.4	きゅうにゅう とりにく	ピーマン レモン汁 キャベツ かぶ	にんじん たまねぎ もやし かぶは	パン ジャム サラダ油	さとう でんぶん		
25 (木)	スパゲティーにくみそソース きゅうにゅう しおこんがあえ みかんジュレ	666 29.1 19.8	ぶたひきにく みそ しおこんが	だいず きゅうにゅう	にんじん しいたけ にんにく きゅうり	たまねぎ たけのこ キャベツ	スパゲティー さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	
26 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみぎかなのピ°りからやき ゆでやさい さつきじる のりのつくだに	575 27.3 10.8	きゅうにゅう とうふ みそ	メルルーサ かつおぶし のり	しょうが りんご キャベツ アスパラ	にんにく ねぎ にんじん ごぼう	こめ さとう ごま	むぎ ごま	1年遠足
29 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとみややさしいため ごまずあえ はるやさいみそしる ミルク°リン	659 28.1 15.1	きゅうにゅう みそ	ぶたにく かつおぶし	アスパラ たまねぎ にんじん コーン	トマト かんぴょう キャベツ にら	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま	富っこ ランチ(春)
30 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのみそに パンサンスウ のっぺいじる	638 24.8 18.1	きゅうにゅう とうふ	さば かつおぶし	キャベツ もやし ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	こめ はるさめ ごま油 こんにやく でんぶん	むぎ さとう さいも	3年遠足
31 (水)	パン きゅうにゅう セルフエビカツサンド ポイルきゃべつ ハンガリアシチュー	621 24.3 20.4	きゅうにゅう ミート°ール	えびカツ	キャベツ にんじん グリーンピース	たまねぎ トマト	パン じゃがいも	サラダ油	

★都合により献立を変更することがあります。

★栄養価は、中学年のものです。

29日 宮っこランチ(春)～自然のめぐみキラキラ献立～

宇都宮は、「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。
今日の献立にも、宇都宮で作られた旬の食材がたくさん使われています。

