



こんだて予定表 5月

みね小学校

全
米飯
パン
類

20回
15回
4回
1回

《5がつの きゅうしょくもくひょう》 じょうずにはいぜんしょう



ひづけ	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) タンパク(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 の へ る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (木)	むぎいりごはん セルフがたどん ギョウにゅう あつやきたまご おひたし	638 26.0 16.7	ぶたにく ギョウにゅう たまご	サラダあぶら しゅうまい たまご	たまねぎ にんじん こまつな	ごぼう えだまめ もやし	こめ はるさめ さとう	むぎ さとう	
2 (金)	むぎいりごはん セルフたけのこごはん ギョウにゅう アジのねぎしおやき ごまあえ こどものひざりー	610 27.3 18.5	あぶらあげ ギョウにゅう だいず	とりにく あじ サラダあぶら	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	こめ さとう すりごま	むぎ すりごま	こどものひ こんだて
7 (水)	コッペパン いちごジャム ギョウにゅう とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ	620 29.2 20.2	ギョウにゅう サラダあぶら だいず	とりにく ベーコン サラダあぶら	ピーマン レモン たまねぎ キャベツ	にんじん かぶ たまねぎ キャベツ	コッペパン でんぶん さとう	いちごジャム さとう	
8 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ ポイルキャベツ ひじきのいりに	641 23.9 18.9	ギョウにゅう あぶらあげ だいず	あじフライ さつまあげ サラダあぶら	ひじき にんじん こんにやく	キャベツ こんにやく	こめ むぎ		
9 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフちゅうかどん たまごとわかめのスープ	567 23.3 15.6	ぶたにく たまご みそ	わかめ たまねぎ みそ サラダあぶら	はくさい こまつな たけのこ				4年生 遠足
12 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	633 23.7 22.3	ギョウにゅう サラダあぶら だいず	とりにく たまご みそ サラダあぶら	ねぎ ほうれんそう にんじん ニラ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	むぎ はるさめ ごまあぶら		峰地区のお米
13 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ミルメーク (ココア)	667 23.2 19.0	ギョウにゅう サラダあぶら だいず	ぶたにく レンズまめ たまご みそ サラダあぶら	たまねぎ にんじん もやし レモン きゅうり	トマト キャベツ きゅうり	こめ さとう ミルメーク	むぎ	Bにつか
14 (水)	こめこパン ギョウにゅう チョコクリーム マカロニのクリームに ゆでやさい オレンジ	611 24.2 28.0	ギョウにゅう サラダあぶら だいず	とりにく たまご みそ サラダあぶら	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん しめじ コーン こまつな	こめこパン チョコクリーム	マカロニ	
15 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう タラのピリからやき パンサンスウ さつきじる	573 26.6 11.2	ギョウにゅう とうふ みそ	たら みそ みそ サラダあぶら	りんご キャベツ さやえんどう	ねぎ にんじん ごぼう もやし	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま ごまあぶら	Bにつか
16 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため トックスープ	564 22.6 16.1	ギョウにゅう サラダあぶら だいず	ぶたにく とりにく たまご みそ サラダあぶら	ねぎ もやし えのき	キャベツ にんじん こまつな	こめ トック	むぎ	2年生 遠足
19 (月)	ウインナーとトマトのペンネ ギョウにゅう ゆでやさい こくさんもものゼリー	500 20.8 19.1	ウインナー サラダあぶら だいず	だいず ギョウにゅう たまご みそ サラダあぶら	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん ブロッコリー トマト	ペンネ ももゼリー		トマト献立
20 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ からしあえ ほうれんそうとうふのみそしる	727 28.0 26.8	ギョウにゅう あぶらあげ みそ	とりにく とうふ サラダあぶら	にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ でんぶん ごま	むぎ		
21 (水)	はちみつパン ギョウにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ	639 24.0 18.5	ギョウにゅう だいず かいそう	ぶたにく サラダあぶら たまご みそ サラダあぶら	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン きゅうり	にんじん トマト きゅうり	しよくパン グラニューとう じゃがいも	マーガリン	
22 (木)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん ギョウにゅう やさいのちゅうかあえ かんぴょうのみそしる	616 25.0 17.0	ギョウにゅう みそ みそ	とりにく みそ みそ サラダあぶら	たまねぎ もやし きゅうり	にんじん しいたけ かんぴょう	こめ さとう	むぎ	
23 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグわふうきのごソース みそけんちんじる マスカットゼリー	640 26.8 15.3	ギョウにゅう サラダあぶら みそ	ハンバーグ とうふ みそ みそ サラダあぶら	だいにん えのき にんじん ごぼう こまつな	しめじ まいたけ ごぼう こまつな	こめ さとう さいも	むぎ こんにやく マスカットゼリー	1年生 遠足
26 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう マーボーどうふ はるまき きゅうりのしおこんぶあえ いちごゼリー	746 22.3 27.3	ギョウにゅう サラダあぶら とうふ	ぶたにく みそ とうふ	きゅうり キャベツ にんじん コーン ねぎ	たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう はるまき	むぎ すりごま	宮っこ ランチ(きゅうり)
27 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのまつかさやき やさいのにんにくしょうゆあえ とんじる	589 28.7 14.2	ギョウにゅう ぶたにく みそ	いか とうふ サラダあぶら	ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	もやし だいこん ねぎ	こめ ごまあぶら こんにやく	むぎ さいも	
28 (水)	ココアあげぱん ギョウにゅう じゃがいものそぼろに ゆでやさい ヨーグルト	668 22.2 23.7	ギョウにゅう サラダあぶら ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	えだまめ キャベツ コーン	にんじん コーン	コッペパン ミルクココア グラニューとう	さとう じゃがいも	
29 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのぼんずあえ こんにやくのもの まんてんだいず	590 25.8 15.9	ギョウにゅう とりにく だいず	さかな サラダあぶら たまご みそ サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん だいこん こんにやく	こまつな たまねぎ こんにやく	こめ すりごま さとう	むぎ じゃがいも	
30 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき チョレギサラダ じゃがいものみそしる	662 27.6 20.4	ギョウにゅう あぶらあげ みそ	とりにく みそ みそ サラダあぶら	ねぎ ほうれんそう のり	にんじん キャベツ こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	

★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。

★今月の平均値…エネルギー 6 1 2 kcal・タンパク質 2 4.5 g・脂質 1 8.9 g

12日は、峰地区でとれたお米です。地元の方に提供していただきました。

26日は、宮っこランチ(きゅうり) こんだてです。

宇都宮市では、「宮っこランチ」という宇都宮市の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食を提供しています。

春・夏・秋・冬～四季の宮っこランチの他、旬の特産品を使った野菜別の宮っこランチも実施します。

今回は峰小学校周辺の平石地区で採れた新鮮なきゅうりを使用しました。農家の方を思ってたくさん食べてください！

