



こんだて予定表 5月

《5がつの きゅうしょくもくひょう》 じょうずにはいぜんをしよう



全	19回
米飯	15回
パン	3回
麺	1回

ひづけ	こ ん だ て め い	加計-(kcal) タバツ(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 え る		力 や 熱 の も と に な る		
2 (月)	セルフたけのごはん 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	629 28.6 19.9	あぶらあげ きゅうにゅう さくら	とりにく さわら	たけのご えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう	ごめ さとう むぎ ごま	こどものひ こんだて	
6 (金)	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 アセロラゼリー	659 24.1 18.4	きゅうにゅう とうふ かつおぶし	ハンバーグ みそ	だいこん えのき にんじん こまつな	しめじ まいたけ ごぼう	ごめ さとう こんにゃく むぎ サラダあぶら さいも		
9 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフちゅうかどん たまごとわかめのスープ とうにゅうプリン	645 26.0 17.6	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	ごめ サラダあぶら かたくりこ むぎ さとう ごまあぶら		
10 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみざかなのさいきょうやき ごまあえ ぶたにくときりばしだいこんのいためもの	631 27.0 18.3	きゅうにゅう みそ あぶらあげ	たら ぶたにく	ほうれんそう キャベツ いんげん	にんじん だいこん	ごめ さとう サラダあぶら むぎ ごま		
11 (水)	ココアあげパン きゅうにゅう じゃがいものそばろに コールスローサラダ ヨーグルト	708 23.9 25.7	ミルクココア ぶたにく	きゅうにゅう ヨーグルト	えだまめ キャベツ	にんじん コーン	パン さとう じゃがいも サラダあぶら グラニューとう		
12 (木)	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	614 25.1 17.8	きゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にら もやし チンゲンサイ	キャベツ にんじん ねぎ	ごめ サラダあぶら むぎ ワントン	Bにっか	
13 (金)	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 みそじる	682 26.6 23.2	きゅうにゅう わかめ かつおぶし	とりにく みそ	もやし こまつな	にんじん たまねぎ	ごめ かたくりこ じゃがいも むぎ サラダあぶら		
16 (月)	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 まろやかみそじる	641 27.9 20.8	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 さがきごぼう	ごめ ごま こんにゃく むぎ さとう		
17 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう いりとうふ ごまずあえ にらまんじゅう	652 26.5 18.6	きゅうにゅう ぶたにく	とうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ えだまめ	キャベツ しらたき たまねぎ	ごめ にらまんじゅう さとう サラダあぶら	Bにっか	
18 (水)	コッパパン セルフやきそばサンド きゅうにゅう カレースープ シークワーサーゼリー	670 25.4 19.8	きゅうにゅう いか	ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ パセリ	にんじん のり	パン サラダあぶら シークワーサーゼリー ちゅうかめん じゃがいも		
19 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	663 24.7 19.7	きゅうにゅう たまごやき たまごやき	ぶたにく きざみのり	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	ごぼう えだまめ キャベツ	ごめ はるさめ さとう むぎ サラダあぶら		
20 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう しろみざ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	601 28.8 15.2	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	メルルーサ みそ	ねりうめ キャベツ たまねぎ	もやし にんじん アスパラ	ごめ ごまあぶら サラダあぶら むぎ じゃがいも		
23 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう あじフライ こんにゃくサラダ みそじる	636 25.2 18.9	きゅうにゅう かいそう とうふ みそ	あじフライ あぶらあげ かつおぶし	こんにゃく コーン	キャベツ こまつな	ごめ サラダあぶら むぎ		
24 (火)	ミルクパン マーマレード きゅうにゅう 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	629 29.7 20.4	きゅうにゅう とりにく	とりにく	ピーマン レモンじる キャベツ かぶ	にんじん たまねぎ もやし かぶ	パン ジャム サラダあぶら さとう かたくりこ	Bにっか	
25 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	645 25.3 18.7	きゅうにゅう ミックスビーフ ミニフィッシュ	ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん もやし	トマト キャベツ こまつな	ごめ サラダあぶら むぎ ごまあぶら		
26 (木)	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	659 23.5 21.1	きゅうにゅう とうふ	さば かつおぶし	キャベツ もやし だいこん ねぎ	にんじん きゅうり ごぼう	ごめ はるさめ ごまあぶら こんにゃく かたくりこ	Bにっか	
27 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ユーリンチー しおこんぶあえ はるさめちゅうかスープ	663 24.7 24.1	きゅうにゅう こんぶ	とりにく	にんにく しょうが きゅうり もやし	ねぎ キャベツ にんじん たけのこ	ごめ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ		
30 (月)	スパゲティーにくみそソース きゅうにゅう チョレギふうサラダ みかんのジュレ	637 29.4 19.8	きゅうにゅう みそ	ぶたにく	にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり	たまねぎ たけのこ キャベツ もみのり	スパゲティー サラダあぶら かたくりこ オリーブオイル さとう		
31 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごまずあえ はるやさいみそじる ミルクプリンいちごソース	659 28.5 15.9	きゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	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	ごめ サラダあぶら ごま むぎ さとう じゃがいも	富っこ ランチ(春)	

*栄養価は、中学年のものです。

★今月のイベント食★

ふつか ひ
2日 こどもの日

こどもの日である5月5日は、男の子の成長を願う「端午の節句」でもあります。
かしわは しんめ で ふる は お とちよう しそん はんえい えんぎ もの えど じたい た い
柏の葉は、新芽が出るまで古い葉は落ちないという特徴から、「子孫繁栄の縁起物」として江戸時代から食べられるようになったと言われています。

にち みや はる しげん こんだて
31日 富っこランチ(春)～自然のめぐみキラキラ献立～

うつのみや のうぎょううつく うつのみや のうきもつ ほうふ つく
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。
きょう こんだて うつのみや つく しゅん しょうがい つか
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。