



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しょう

全	21回
米飯	15回
パン	5回
麺	1回

ひづけ	こんだてめい	加り(kcal) タボク(g) ししつ(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 (水)	コッペパン いちごジャム ギョウにゅう だいちのクリームシチュー ゆでやさい	620 24.2 22.9	ギョウにゅう だいち サラダあぶら	いちご たまねぎ キャベツ	にんじん パセリ こまつな	コッペパン マーガリン こむぎこ	じゃがいも こむぎこ			
2 (木)	むぎいりごはん セルフたけのごはん ギョウにゅう アジのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	627 28.5 18.4	あぶらあげ ギョウにゅう みそ	とりにく あじ ほうれんそう	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん ねぎ もやし キャベツ	こめ さとう むぎ すりごま	こどものひ こんだて		
7 (火)	むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう ポーくしゅうまい さっぱりあえ	643 24.5 17.3	ぶたにく ギョウにゅう のり	サラダあぶら しゅうまい	たまねぎ えだまめ こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ	こめ はるさめ さとう	むぎ さとう	Bにつか	
8 (水)	コッペパン みかんジャム 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	585 27.8 18.8	ギョウにゅう サラダあぶら	とりにく	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 もやし	コッペパン でんぶん さとう	みかんジャム さとう		
9 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ おひたし こまつなとうふのみそしる	616 24.1 16.8	ギョウにゅう あぶらあげ みそ	あじフライ とうふ サラダあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ こまつな	こめ むぎ			
10 (金)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ギョウにゅう たまごわかめのスープ	604 24.9 18.3	ぶたにく サラダあぶら わかめ	いか ギョウにゅう たまご	キャベツ にんじん こまつな えのき	たまねぎ たけのこ えのき	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	むぎ でんぶん	3・4年生 遠足	
13 (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 23.8 22.2	ギョウにゅう サラダあぶら	とりにく	ねぎ もやし たけのこ	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ でんぶん さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら		
14 (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 ミニフィッシュ	668 25.4 20	ギョウにゅう サラダあぶら だいち	ぶたにく レンズまめ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん もやし レモン	トマト キャベツ きゅうり	こめ さとう	むぎ	Bにつか	
15 (水)	こめこパン ギョウにゅう マカロニのクリームに ゆでやさい プリン	525 23.4 19.2	ギョウにゅう サラダあぶら	とりにく	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 マカロニ プリン			
16 (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 のりのつくだに	580 26.9 11.2	ギョウにゅう とうふ	たら みそ	りんご キャベツ さやえんどう	ねぎ たけのこ にんじん ごぼう もやし	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	むぎ ごま		
17 (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	ぶたにく とりにく	にら ねぎ もやし えのき	キャベツ にんじん こまつな	こめ さとう トック	むぎ	2年生 遠足	
20 (月)	ウイナーとトマトのペンネ ギョウにゅう ゆでやさい ブルーベリータルト	564 19.7 25.7	ウイナー サラダあぶら	だいちふくめ ギョウにゅう	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん パセリ トマト	ペンネ ブルーベリータルト		トマト献立①	
21 (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	687 28.2 25.7	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	もやし ごまつな ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ でんぶん ごま			
22 (水)	シュガートースト ギョウにゅう ポークピーズ かいそうサラダ	605 21.4 23.9	ギョウにゅう だいち かいそう	ぶたにく サラダあぶら	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	にんじん トマト きゅうり	しょくパン マーガリン グラニューとう じゃがいも			
23 (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 かんぴょうとたまごのみそしる	533 18.7 10.9	ギョウにゅう みそ	たまご	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん もやし かんぴょう	こめ さとう	むぎ		
24 (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 アセロラゼリー	670 25 18.7	ギョウにゅう サラダあぶら	ハンバーグ とうふ	だいち えのき にんじん	しめじ まいたけ ごぼう こまつな	こめ さとう さといも	むぎ こんにやく アロゼリー	1年生 遠足	
27 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとみややさしいため ごますあえ はるやさいのみそしる いちごミルクプリン	661 28.8 15.5	ギョウにゅう サラダあぶら	ぶたにく みそ	アスパラ たまねぎ にんじん コーン	にら かんぴょう キャベツ	トマト かんぴょう	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま	宮ご ランチ(トマト②)
28 (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	583 28.3 14	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	もやし だいち ねぎ	こめ ごまあぶら こんにやく	むぎ さといも		
29 (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	ぶたにく ヨーグルト	えだまめ キャベツ	にんじん コーン	コッペパン さとう ミルクココア グラニューとう	じゃがいも		
30 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのカレーみそやき きりほしだいこんとこまつなのほんずあえ にくじゃが	697 24.5 24.1	ギョウにゅう ぶたにく	さば サラダあぶら	きりほしだいこん にんじん グリーンピース	こまつな たまねぎ しらたき	こめ すりごま さとう	むぎ じゃがいも	修学旅行	
31 (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 いそべあえ とうふわかめのみそしる	617 27.2 18.9	ギョウにゅう のり わかめ	とりにく とうふ	ねぎ ほうれんそう たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ ごま さとう	むぎ		

★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616kcal・タンパク質24.7g・脂質19.1g

27日は、宮ごランチ(春)～自然のめぐみキラキラ献立～です。

宇都宮市では、年に4回「宮ごランチ」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ができる給食を提供しています。

宇都宮は「農業王国宇都宮」と言われるほど農作物が豊富に作られています。

今回は栃木県産・宇都宮市産の春野菜をたくさん使い、栃木で有名なかんぴょう・いちごも使用して献立をつくりました。楽しんで食べてください!

