



5月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 20回 (米飯 16回・市産小麦パン 2回・米粉パン 1回・麺 1回)

日付	こんだてめい		1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう						予定	フナチルーム使用
				血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる			
1 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	たんこのせつく こんだて たけのこごはん さわらのねぎみそづけ ごまあえ だいこんのすましじる かしわもち	678 32.1 18.8 2.7	ぎゅうにゅう とりにく さわら はんぺん かつおぶし とうふ みそ わかめ	たけのこ えだまめ キャベツ ほうれんそう	にんじん ほうれんそう もやし えのき ねぎ だいこん	こめ あぶらあげ すりごま	むぎ さとう あずき		
2 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	そうりつきねんび こんだて ごもくちらしすし とうふのすましじる クレープ (みかん)	653 22.4 20.5 2.3	ぎゅうにゅう たまご とりにく はんぺん かつおぶし とうふ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	ほししいたけ かんぴょう えだまめ みかん	こめ あぶらあげ サラダあぶら	むぎ さとう	B日課	
7 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ からしあえ みそしる	677 33.4 19.6 2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし みそ ぶたにく	もやし こまつな ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ こむぎこ サラダあぶら あぶらあげ	むぎ パンこ ごま		
8 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ゆでやさい きりほしだいこんのにつけ	613 25.7 18.1 1.9	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	キャベツ こまつな きりほしだいこん	にんじん にんにく いんげん	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう	B日課	
9 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインやき ゆでやさい みそしる	625 25.7 17.3 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ パセリ にんじん とうもろこし	しょうが キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま	B日課	
12 (月)	コッパン	ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに ゆでやさい チョコレートクリーム	596 26 20.9 1.9	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	にんじん マッシュルーム こまつな	こむぎこ マカロニ ごむぎこ	ココア サラダあぶら バター		6-1
13 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ わふうきのコース みそけんちんじる アセロラゼリー	666 24.1 18.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん こまつな アセロラ	まいたけ ごぼう しめじ	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら さといも	B日課	
14 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	シューマイ ごますあえ いりとうふ	673 26.4 21.7 1.9	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ ほししいたけ えだまめ	こめ しらす すりごま ごむぎこ	むぎ さとう サラダあぶら		6-2
15 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのみそチーズやき いそべあえ いなかしる	646 32.5 17.1 2.7	ぎゅうにゅう モロ みそ チーズ とりにく とうふ かつおぶし	レモン こまつな ごぼう にんじん	パセリ キャベツ かんぴょう	こめ トレッシグ こんにゃく	むぎ じゃがいも サラダあぶら	B日課	
16 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのつけこみやき ゆかりあえ みそしる	655 25.6 21.2 2.3	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ かつおぶし	ねぎ キャベツ	にんじん あかしそ	こめ ごま あぶらあげ	むぎ さとう じゃがいも	B日課	
19 (月)	コッパン	ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのケチャップあえ トマトとかぶのやさいスープ マーマレード	647 30.6 21.8 2.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	ピーマン かぶ レモン セロリ トマト もやし みかん オレンジ	にんじん たまねぎ キャベツ	コッパン さとう サラダあぶら かたくりこ	さとう		5-1
20 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ	706 24.8 22.5 2.4	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	B日課	
21 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	675 24.6 24.4 2	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが きくらげ キャベツ にんじん	ねぎ にんにく こまつな もやし たけのこ	こめ ごむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ さとう はるさめ		
22 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	みやっこランチ〜はる〜ちいさきでとれたしょくさいを たくさんつかいました ぶたにくとみやさいのため かんぴょうのごますあえ はるやさいみそしる とうにゅうパンナコッタ (いちご)	677 26.4 19.1 2	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とうにゅう	アスパラ (うつのみやし) トマト (うつのみやし) かんぴょう (とちぎけん) たまねぎ キャベツ にんじん いちご	にんにく とうもろこし	こめ サラダあぶら すりごま	むぎ さとう じゃがいも		5-2
23 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やさきかな (あかうおかつづけ) しおこんぶあえ いなかしる	579 26.7 13.7 1.7	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ とりにく とうふ かつおぶし みそ さけかす	キャベツ かんぴょう こまつな	にんじん ごぼう こうじ	こめ じゃがいも サラダあぶら	むぎ こんにゃく	B日課	
26 (月)	こめこパン	ぎゅうにゅう	きなこあげパン じゃがいものそぼろに ゆでやさい けんさんヨーグルト	796 26.9 28.1 2.5	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト スキムミルク	えだまめ ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	さとう じゃがいも ごま		4-1
27 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チャーシュー豆腐 ちゅうかスープ かんこくり	631 25.6 20.7 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり なまあげ たまご きなこ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	もやし ちんげんさい しょうが きくらげ	こめ サラダあぶら かたくりこ	むぎ さとう ごまあぶら	B日課	
28 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	きょうどりょうり こうちけん いわしのおかかに ぐるに (なまあげとやさいののもの) なすのごまあえ ひゅうがなつゼリー	670 24.8 20.4 1.8	ぎゅうにゅう いわし なまあげ	にんじん さといも なす もやし ひゅうがなつ	だいこん ごぼう きゅうり おくら	こめ サラダあぶら さといも	むぎ さとう ごまあぶら		
29 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンカツ もやしとらのごまあえ こんさいのみそしる	656 21.7 22 2.1	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし みそ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ サラダあぶら さとう こんにゃく パンこ ごむぎこ	むぎ すりごま ごま		
30 (金)	スナゲティ	ぎゅうにゅう	ミートソース ゆでやさい	650 25.7 17.5 2	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん にんにく たまねぎ しょうが ほうれんそう とうもろこし	キャベツ	こめ ごむぎこ	オリブオイル サラダあぶら	B日課	

小学校中学年の栄養摂取基準

エネルギー

650Kcal

たんぱく質 26g

脂質 18.1g

塩分 2g

今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー

567Kcal

たんぱく質 26.6g

脂質 20.1g

塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう

きょうりょくして はいぜんしょう