きゅうしょくこんだてよていひょう

5月 給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき からだをつくるあかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだの調子をよくするみどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになるきいろのしょくひん	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
1 (金)	焼うどん　牛乳　メンチカツ ゆで野菜　かしわもち	ぶたにく　いか なると メンチカツ ぎゅにゅう	しょうが　キャベツ にんじん　もやし きゅうり　だいこん コーン　ブロッコリー	サラダあぶら うどん かしわもち	671 27.2 24.0
7 (木)	麦入りごはん　牛乳　ごまあえ アジフライ　五月汁	ぎゅうにゅう　みそ とうふ あじ かつおだし	こまつな　キャベツ もやし　にんじん だいこん　たけのこ さやえんどう	こめ　むぎ すりごま さとう サラダあぶら	646 26.2 19.9
8 (金)	米粉パン　牛乳　じゃがいものチリソース キャベツのスープ　カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう　みそ ベーコン ウィンナー	たまねぎ　にんにく しょうが　ねぎ グリンピース　キャベツ にんじん　こまつな	こめこパン サラダあぶら じゃがいも ウエハース	616 23.8 25.1
11 (月)	麦入りごはん　牛乳　鶏肉と大豆のみそ炒め 白菜とあさりのスープ　キャラメルプリン	ぎゅうにゅう　あさり だいず みそ とりにく	しいたけ　にんじん たけのこ　いんげん はくさい　こまつな ねぎ	こめ　むぎ はるさめ　かたくりこ さとう サラダあぶら	744 27.0 24.9
12 (火)	野菜かきあげ丼　牛乳　浅漬け かぶとじゃがいものあられ汁	ぎゅうにゅう かつおだし あぶらあげ	キャベツ　きゅうり だいこん　にんじん かぶ　しいたけ たまねぎ	こめ　むぎ サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	675 18.6 21.9
13 (水)	スパゲッティミートソース　牛乳 ゆで野菜　マスカットゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく ブロッコリー　しょうが キャベツ	スパゲティー サラダあぶら オリーブゆ ゼリー	693 25.4 22.3
14 (木)	麦入りごはん　牛乳　いわしのおかか煮 青菜と春雨の炒めもの　よしの汁	とうふ　いわし たまご　ぶたにく とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん しいたけ　ほうれんそう だいこん しょうが	こめ　むぎ はるさめ　さといも サラダあぶら　さとう かたくりこ	648 27.1 20.1
15 (金)	五目たきこみごはん　牛乳　生揚げのみそ汁 揚げ鶏と野菜の和風あえ　りんご	ぎゅうにく　みそ とりにく　なまあげ かつおだし ぎゅうにゅう	ごぼう　にんじん えだまめ　にんにく たまねぎ　ごぼう はくさい　ねぎ　だいこん	こめ　こんにゃく ごまあぶら　さとう かたくりこ　じゃがいも サラダあぶら	650 25.2 23.3
18 (月)	麦入りご飯　牛乳　豚肉と宮野菜いため　宮っこランチ かんぴょうのごまずあえ　春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつおだし みそ ぶたにく	アスパラ　トマト たまねぎ　にんにく かんぴょう　にんじん キャベツ　にら　コーン	こめ　むぎ じゃがいも　さとう すりごま サラダあぶら	610 27.3 14.7
19 (火)	麦入りごはん　牛乳　ひき肉と豆のカレー ゆで野菜　ストロベリータルト　にがてチャレンジこんだて～まめをたべよう～	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく いんげん	たまねぎ　にんじん キャベツ　にんにく コーン ブロッコリー	こめ サラダあぶら むぎ タルト	747 25.1 24.9
20 (水)	麦入りごはん　牛乳　モロの和風マリネ からしあえ　中華風けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく もろ とうふ	きゅうり　ほうれんそう にんじん　たまねぎ だいこん　はくさい ごぼう	こめ　むぎ こんにゃく　はるさめ さといも　ごま サラダあぶら	656 25.1 21.1
21 (木)	麦入りごはん　ふりかけ　牛乳 酢豚　わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ミートボール	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ　ねぎ たけのこ　ピーマン　はくさい れんこん えのき ほうれんそう	こめ　むぎ ごま　サラダあぶら さとう　はるさめ かたくりこ	648 23.3 19.1
22 (金)	ココア揚げパン　牛乳　ゆで野菜 ポークポトフ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	だいこん　にんじん もやし　コーン たまねぎ　キャベツ セロリー　いんげん	コッペパン　さとう サラダあぶら じゃがいも グラニューとう	670 24.4 22.6
25 (月)	麦入りごはん　牛乳　豚肉のワイン焼き おひたし　味噌汁	ぎゅにゅう とりにく ぶたにく	しょうが　パセリ こまつな　にんじん もやし　キャベツ だいこん　たまねぎ　きぬさや	こめ　サラダあぶら さとう むぎ ごま	639 27.3 21.4
26 (火)	麦入りごはん　牛乳　えびしゅうまい 春雨サラダ　炒り豆腐	ぎゅうにゅう　たまご とうふ しゅうまい ぶたにく	にんじん　きゅうり だいこん　えだまめ たまねぎ しいたけ	こめ　むぎ はるさめ　ごま ごまあぶら　さとう サラダあぶら	662 25.8 21.1
27 (水)	麦入りごはん　牛乳　野菜のにんにく醤油あえ 白身魚の西京焼き　切干大根の炒め煮	ぎゅうにゅう　たら ぶたにく　みそ あぶらあげ さつまあげ	しょうが　にんにく にんじん　ねぎ もやし　キャベツ きぼしだいこん	こめ　むぎ さとう　ごま ごまあぶら サラダあぶら	601 26.8 14.0
28 (木)	キャラメルシュガートースト　牛乳　ゆで野菜 トマトオムレツ　野菜スープ　オレンジ　1-1 ふれあい給食会	ぎゅうにゅう　ベーコン オムレツ	キャベツ　コーン にんじん　ブロッコリー たまねぎ　もやし こまつな　オレンジ	パン　じゃがいも サラダあぶら キャラメルシュガー マーガリン	639 22.1 23.9
29 (金)	わかめごはん　牛乳　鶏肉の唐揚げ 磯辺あえ　豆乳の味噌汁　さくらんぼゼリー　1-2 ふれあい給食会	ぎゅうにゅう　とうにゅう とりにく　かつおだし あぶらあげ のり みそ	しょうが　ほうれんそう もやし　もみのり はくさい　にんじん ごぼう　ねぎ　にんにく	こめ　むぎ かたくりこ　ゼリー こんにゃく サラダあぶら	644 27.9 17.0

☆みやっこランチは宇都宮の食材にこだわった献立です。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
☆米は宇都宮産コシヒカリ,パンは宇都宮産小麦を使用しています。

＜5月の給食目標＞
「食事のマナーをまもろう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
5月平均栄養量	661	25.3	20.2
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1