

5月

給食献立予定表

令和7年度
宇都宮市立西小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	1人1食 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う		
			ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのチーズやき いそべあえ みそしる	638 33.5 16.3 2.9	ギョウにゅう とりにく チーズ あぶらあげ かつおぶし みそ のり	こまつな キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さとう じゃがいも
2 (金)	こどものひこんだて たけのこごはん ギョウにゅう さわらのねぎみそやき ごまあえ すましじる こどものひゼリー 	658 28.0 16.9 2.4	あぶらあげ とりにく ギョウにゅう さわら みそ かまぼこ とうふ かつおぶし	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう ごま
7 (水)	こめこパン チョコクリーム ギョウにゅう とりにくとマカロニのクリームに ゆでやさい	642 28.2 24.8 2.0	ギョウにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめこパン さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら
8 (木)	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 みそしる	617 30.1 17.5 2.1	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごま
9 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ブルコギふういためもの とうふいりかきたまじる あおりんごゼリー	671 23.7 18.6 2.0	ギョウにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ
12 (月)	みやっこランチ～はる～ むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとみややさいいため かんぴょうごますあえ はるやさいみそしる 	611 27.3 14.8 1.9	ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	アスパラガス トマト たまねぎ にんにく にら とうもろこし かんぴょう にんじん キャベツ	こめ むぎ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう
13 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう メンチカツ もやしとニラのごまあえ こんさいのみそしる	652 21.7 21.8 1.9	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	たまねぎ にら にんじん もやし だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ パンこ サラダあぶら ごま さとう こんにゃく
14 (水)	ミルクパン ギョウにゅう とりにくとやさいのケチャップあえ やさいスープ	611 29.7 20.4 2.2	ギョウにゅう とりにく	ピーマン にんじん レモン たまねぎ キャベツ もやし かぶ セロリ	ミルクパン さとう サラダあぶら かたくりこ
15 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう モロフライ おひたし いなかじる	649 29.9 16.4 2.4	ギョウにゅう モロ たまご とりにく とうふ かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま じゃがいも こんにゃく
16 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう シューマイ ナムル いりとうふ	663 25.1 22.5 1.8	ギョウにゅう ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう
19 (月)	むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう あつやきたまご さっぱりあえ	633 23.9 19.0 2.2	ぶたにく ギョウにゅう たまご のり	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう
20 (火)	きょうどりょうり「こうちけん」 むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかか に くるに なすのごまあえ	623 24.1 20.0 2.0	ギョウにゅう いわし なまあげ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう なす もやし きゅうり オクラ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ごま ごまあぶら
21 (水)	きなこあげパン ギョウにゅう じゃがいものそぼろに はるさめサラダ	616 22.6 23.5 2.0	きなこ ギョウにゅう ぶたにく	にんじん グリーンピース キャベツ もやし	こっぺパン サラダあぶら さとう じゃがいも はるさめ
22 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのワインやき ゆでやさい みそしる	634 25.2 19.2 2.3	ギョウにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし パセリ	こめ むぎ さとう じゃがいも
23 (金)	むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう こんにゃくサラダ けんさんヨーグルト	703 23.0 20.5 2.4	ぶたにく チーズ ギョウにゅう かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく
27 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる アセロラゼリー	668 24.3 18.1 2.2	ギョウにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし みそ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ しそ にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう さといも サラダあぶら こんにゃく
28 (水)	くろパン ギョウにゅう トマトミートオムレツ ゆでやさい わんだんスープ	604 23.3 21.3 2.6	たまご ギョウにゅう ぶたにく	こまつな キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん もやし トマト ねぎ	くろパン わんだん
29 (木)	ごくごごはん 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	626 29.2 17.0 2.1	ギョウにゅう とりにく たまご ハム	にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ きくらげ たけのこ	こめ ごこく さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ
30 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな(さば) ゆでやさい ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	622 25.8 19.4 1.8	ギョウにゅう さば ぶたにく みそ かつおぶし	キャベツ こまつな たまねぎ にんにく にんじん いんげん きりほしだいこん	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま

★献立に表示してある栄養素量は中学年の値です。都合により献立や食材を変更する場合があります。

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準は、エネルギー650kcal、蛋白質26.0g、脂質18.1g、塩分2gです。

今月の平均は、エネルギー639kcal、蛋白質26.2g、脂質19.3g、塩分2.1gです。

給食回数	19回
米飯	15回
県産米粉パン	1回
県産小麦パン	3回

今月のおしらせ

2日(金) こどもの日献立
12日(月) 宮っ子ランチ～春～
20日(火) 日本の郷土料理(高知県)
26日(月) 運動会振替休日

今月の目標

たのしいきょうしゅくにしよう

