



5月 こんだてよていひょう

めあて たのしい きゅうしょくに しょう

令和7年度

宇都宮市立西が岡小学校

ひづけ	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう			備考欄
			あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	
			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)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 県産豚肉のコロッケ からしあえ みそ汁	676 23.2 21.8 1.9	ぎゅうにゅう どうふ かつおぶし みそ 油あげ ぶた肉	もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも パン粉 サラダ油	
2 (金)	鈴木さんの特別さいばい米 セルフたけのこごはん 牛乳 さわらの ねぎ塩焼き おひたし かしわもち	657 26.5 17.2 1.8	あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう さわら 小豆	たけのこ えだまめ キャベツ ねぎ	こめ 三温とう ごま油 米粉	こどもの日 給食
7 (水)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 中華ドレッシング ももゼリー	660 22.0 17.7 2.0	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズまめ おおふくまめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ サラダ油 ゼリー	
8 (木)	バターロール(宇都宮産小麦使用) 牛乳 大豆入りクリームシチュー ゆで野菜 フレンチドレッシング	677 26.7 27.9 2.0	ぎゅうにゅう 大豆 とり肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	コッペパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 サラダ油	
9 (金)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 あじのピリ辛焼き 春雨サラダ 五月汁 のり佃煮	623 27.9 16.6 2.1	ぎゅうにゅう あじ とうふ かつおぶし みそ のり	しょうが りんご キャベツ にんじん ごぼう	こめ さとう サラダ油	田植え
12 (月)	鈴木さんの特別さいばい米 セルフ中華丼 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	614 24.8 13.3 2.4	ぶた肉 えび なると ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン グリンピース	こめ サラダ油 かたくりこ ごま油 ごま	
13 (火)	食パン(宇都宮産小麦使用) とちあいかジャム 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 イタリアン ドレッシング 県産ヨーグルト	694 27.3 23.3 2.4	ぎゅうにゅう 大豆 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	とちあいか たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト ブロッコリー	食パン じゃがいも ジャム サラダ油 オリーブオイル	
14 (水)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 焼きさば ゆで野菜 和風ドレッシング ぶた肉と切干大根の炒め物	607 25.7 17.8 1.9	ぎゅうにゅう さば ぶた肉	キャベツ こまつな にんにく 切干だいこん さやいんげん	こめ サラダ油	
15 (木)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 メンチカツ もやしとにらのごま和え 根菜の味噌汁	652 22.7 20.0 1.8	ぎゅうにゅう ぶた肉 なまあげ とり肉 みそ かつおぶし	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油 さとう こんにゃく	
16 (金)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 とり肉の香味焼き いそ辺あえ みそ汁	636 27.2 19.6 1.6	ぎゅうにゅう とり肉 のり かつおぶし 油あげ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ じゃがいも	お誕生日給食 田植え予備日
19 (月)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 ぶた肉と宮野菜炒め かんぴょうごま酢和え 春野菜のみそ汁 いちごゼリー	634 27.1 14.7 1.9	ぎゅうにゅう ぶた肉 かつおぶし みそ	アスパラ たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン	こめ サラダ油 ごま ゼリー	宮っ子 ランチ
20 (火)	ココアあげパン(宇都宮産小麦使用) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜 和風ドレッシング	649 22.1 21.9 2.1	ココア ぎゅうにゅう ぶた肉	さやいんげん にんじん ほうれんそう キャベツ	コッペパン サラダ油 さとう グラニューとう じゃがいも はるさめ	
21 (水)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 ぶた肉のワイン焼き ゆで野菜 中華ドレッシング みそ汁	604 28.0 16.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶた肉 あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	たまねぎ しょうが パセリ キャベツ にんじん もやし コーン	こめ さとう ごま油	
22 (木)	鈴木さんの特別さいばい米 セルフ豚丼 牛乳 あつ焼き卵 さっぱりあえ	693 24.3 25.9 2.2	ぎゅうにゅう ぶた肉 さきみのり たまご	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ しらたき さとう	
23 (金)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 あじ一夜干し もやしのソテー さつま汁	608 31.0 16.5 2.5	ぎゅうにゅう あじ とり肉 とうふ かつおぶし みそ	もやし にら にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ サラダ油 さといも こんにゃく	
26 (月)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 シューマイ ごま酢あえ 炒りとうふ	672 26.4 21.5 1.9	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ とり肉	ほうれんそう キャベツ にんじん ほしいたけ たまねぎ えだまめ	こめ しらたき ごま 小麦粉	
27 (火)	コッペパン(宇都宮産小麦使用) セルフ焼きそばサンド 牛乳 カレースープ アンニン風プリン(豆乳)	683 25.3 19.9 3.2	ぶた肉 えび 青のり ぎゅうにゅう ベーコン 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ もも あんず	コッペパン サラダ油 プリン	やきそばめん じゃがいも
28 (水)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース みそけんちん汁	623 24.1 18.1 1.9	ぎゅうにゅう とり肉 とうふ ぶた肉 かつおぶし みそ	だいこん えのきだけ まいたけ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ	こめ さとう こんにゃく さといも	
29 (木)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 魚の紀州漬け ごまあえ とん汁	630 29.9 18.0 2.0	ぎゅうにゅう さわら ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	しょうが ねりうめ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	こめ ごま さといも サラダ油	1年親子給食 6年修学旅行
30 (金)	鈴木さんの特別さいばい米 牛乳 とり肉からあげ ナムル 春雨中華スープ	672 23.6 25.4 1.9	ぎゅうにゅう とり肉 ハム	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たけのこ さくらげ	こめ かたくりこ ごま ごま油	1年親子給食 6年修学旅行

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal, たんぱく質26.0g,脂質18.1g,ナトリウム(食塩相当量)2.0g

西が岡小 平均値 エネルギー648kcal, たんぱく質25.7g,脂質19.6g,ナトリウム(食塩相当量)2.0g

献立の内容は、都合により変更することがあります。

宮っ子ランチ

児童が地域の自然や農業など地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、月に1回「宮っ子ランチ」を提供します。宇都宮産の食材を使った献立です。

2日(金) こどもの日給食

19日(月) 宮っ子ランチ

16日(金) お誕生日給食

※5月生まれの人にお誕生日デザートを出します。

アレルギー原因食品を含まない「マスカットゼリー」です。