

5月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数21回(米飯17回、市産小麦パン3回、米粉パン1回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立 (☺)	I値*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				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)	むぎいりごはん すぶた わかめスープ	☺	651 24.3 20.3	ぎゅうにゅう ミートボール うずらたまご	ぶたにく わかめ	ねぎ にんじん たけのこ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ サラダあぶら はるさめ
2 (木)	むぎいりごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ セルフたけのこごはん かしわもち	端午の節句献立 ☺	736 29.1 19.1	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	とりにく さわら	たけのこ いんげん キャベツ ねぎ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう かしわもち	むぎ ごま
7 (火)	しょくパン アップルハニー オムレツ ゆでやさい (あおじそセビーチェ) トマトクリームシチュー	トマト給食 ☺	605 27.1 23.6	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく バター	トマト たまねぎ ほうれんそう もやし	にんじん しめじ キャベツ ホールコーン	しょくパン じゃがいも こむぎこ	アップルハニー サラダあぶら
8 (水)	むぎいりごはん ミナミカマスのてりやき アスパラとコーンのソテー きりぼしだいこんのもの		615 24.3 18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミナミカマスのてりやき	アスパラ にんじん いんげん	キャベツ ホールコーン だいこん	こめ マーガリン さとう	むぎ サラダあぶら ごま
9 (木)	むぎいりごはん とりにくのからあげ からしあえ みそしる	☺	663 21.9 24.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん	こまつな もやし	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら
10 (金)	むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのソース さつきじる プリン		654 24.1 17.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ハンバーグ かつおぶし	だいこん まいたけ ごぼう にんじん	えのきたけ しめじ たけのこ きぬさや	こめ さとう プリン	むぎ サラダあぶら
13 (月)	むぎいりごはん シュウマイ おひたし いりとうふ		663 25.8 21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	シュウマイ とうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ グリーンピース	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう	むぎ サラダあぶら
14 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 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	☺	621 29.8 21.1	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	セロリ にんじん たまねぎ もやし	ピーマン レモンじる キャベツ かぶ	コッペパン サラダあぶら	でんぶん さとう
15 (水)	むぎいりごはん あつやきたまご さっぱりあえ セルフぶたどん	詳細は裏面を ご覧ください。	644 18.5 19.5	ぶたにく たまごやき	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん こまつな	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら
16 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリン	宮っ子ランチ トマト給食 ☺	639 17.3 18.3	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にら にんじん ホールコーン	こめ サラダあぶら ごま ミルクプリン	むぎ さとう じゃがいも
17 (金)	むぎいりごはん ひじきぱっぱ とりにくとだいずのみそいため あおなのあえもの	☺	660 25.4 22.8	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	しいたけ たけのこ こまつな もやし	にんじん いんげん キャベツ	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら
20 (月)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん チンゲンさいととうふのスープ レモンゼリー		669 24.8 15.2	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	いか とうふ うずらたまご	キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ	たまねぎ にんじん チンゲンさい	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら レモンゼリー	むぎ さとう ごまあぶら
21 (火)	コッペパン セルフやきそばサンド カレースープ みかんゼリー		668 21.6 19.2	ぎゅうにゅう いか のり	ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	コッペパン サラダあぶら みかんゼリー	ちゅうかめん じゃがいも
22 (水)	むぎいりごはん メンチカツ にらともやしのごまあえ こんさいのみそしる	☺	641 20.9 20.9	ぎゅうにゅう とうふ みそ	メンチカツ かつおぶし	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	むぎ ごま
23 (木)	むぎいりごはん あじのきしゅうづけ おひたし ごもくきんぴら		643 26.6 19.1	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	あじ	こまつな いんげん もやし だいこん	ねりうめ にんじん ごぼう	こめ こんにゃく さとう	むぎ サラダあぶら
24 (金)	むぎいりごはん ゆでやさい (うましおドレッシング) ひきにくとまめのカレー ミニフィッシュ	☺	649 25.6 17.1	ぎゅうにゅう レンズまめ ミニフィッシュ	ぶたにく しょういんげんまめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	トマト キャベツ ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ
27 (月)	ごこくごはん ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ		658 19.8 23.3	ぎゅうにゅう ハム	とりにく	たけのこ ねぎ もやし	こまつな ほうれんそう にんじん	こめ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら ごま	ごこく でんぶん さとう
28 (火)	アップルこめこパン ゆでやさい (あおじそセビーチェ) マカロニとアスパラのクリームに あじさいゼリー	☺	685 21.9 19.4	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	ベーコン	もやし にんじん	たまねぎ アスパラ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ホールコーン	アップルこめこパン サラダあぶら マーガリン	マカロニ こむぎこ あじさいゼリー
29 (水)	むぎいりごはん さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいずのもの		623 25.8 18.8	ぎゅうにゅう ひじき だいず	さば あぶらあげ	こまつな いんげん	もやし にんじん	こめ さとう ごま サラダあぶら	ごこく ごまあぶら こんにゃく
30 (木)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	6年生 修学旅行① ☺	649 22.5 19.8	ぎゅうにゅう のり みそ わかめ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう もやし	にんじん キャベツ	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
31 (金)	むぎいりごはん アジフライ ボイルキャベツ いなかじる	6年生 修学旅行② ☺	629 24.2 19.4	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	アジフライ みそ とりにく	ごぼう キャベツ にんじん	ねぎ かんぴょう	こめ サラダあぶら さとう	むぎ ごま

☆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24g、脂質17~21g、塩分相当2.00g未満
・都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の目標:楽しい給食にしよう!

