

5月分　給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校
給食回数18回
（米飯回数15回・米粉パン1回数回・小麦パン1回）



日付	こんだてめい		エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう 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	統一献立
1（金）	麦入りごはん	鶏肉と大豆のみそいため　おひたし さけぱっぱ	628 26.7 18.6 1.8	牛乳　とり肉 だいず　みそ さけ	しいたけ　にんじん たけのこ　いんげん こまつな　キャベツ もやし	こめ　むぎ でん粉　サラダ油 さとう　ごま	
7（木）	★こどもの日献立★ セルフたけのこごはん	いわしの梅煮　磯辺あえ　かしわもち	642 28.3 16.2 1.5	あぶらあげ　とり肉 牛乳　いわし のり	たけのこ　にんじん 枝豆　ほうれんそう キャベツ	こめ　むぎ 三温糖　かしわもち	
8（金）	麦入りごはん	ワイン焼き　ゆで野菜　みそ汁	604 27 14.3 2.2	牛乳　ぶた肉 わかめ　みそ	しょうが　パセリ キャベツ　にんじん もやし　かんぴょう コーン　たまねぎ	こめ　むぎ さとう　ごま じゃがいも	
11（月）	麦入りごはん	油淋鶏（ゆーりんちー）　ナムル　はるさめ中華スープ	671 25 24.6 2.2	牛乳　とり肉 ハム　たまご	しょうが　にんにく ねぎ　こまつな キャベツ　もやし にんじん　たけのこ	こめ　はるさめ　むぎ 小麦粉　でん粉 サラダ油　さとう ごま油　ごま	
12（火）	麦入りごはん	ぶた肉と宮野菜いため かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁	613 26.8 15.9 2	牛乳　ぶた肉 みそ	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　コーン	こめ　むぎ サラダ油　さとう ごま　じゃがいも	
13（水）	ピタパン	チリコンカン　ゆで野菜 県産いちごヨーグルト	596 26.5 20 2.6	牛乳　だいず とり肉　ぶた肉 ベーコン　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　枝豆 トマト　いちご ブロッコリー	ピタパン　サラダ油 じゃがいも	
14（木）	麦入りごはん	焼魚（さばの文化干し）　ゆで野菜 ぶた肉と切り干し大根のいためもの	616 25.7 18.2 1.8	牛乳　さば ぶた肉	キャベツ　にんじん こまつな　にんにく 切り干しだいこん　いんげん	こめ　むぎ サラダ油　さとう ごま	
15（金）	麦入りごはん	じゃこカツ　おひたし　田舎汁	661 20.5 17.3 2.3	牛乳　いわし けずり節　とり肉 とうふ　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 サラダ油　ごま じゃがいも　こんにゃく サラダ油	
18（月）	麦入りごはん	シューマイ　にらとはるさめのいためもの 豆腐の中華スープ	604 23.9 16.2 1.9	牛乳　ぶた肉 たまご なると　わかめ とうふ	にら　にんじん しいたけ　しょうが キャベツ　ねぎ たまねぎ	こめ　むぎ はるさめ　サラダ油 さとう　ごま油	
19（火）	麦入りごはん	焼き魚（あじ）　もやしのソテー　さつま汁	598 31.1 15.3 2.5	牛乳　あじ とり肉　とうふ みそ	もやし　にら にんじん　ごぼう ねぎ　だいこん	こめ　むぎ サラダ油　ごま油 さといも　こんにゃく	
20（水）	揚げパン （ココア）	じゃがいものそぼろ煮　ゆで野菜	653 23 22 2.2	ココア　牛乳 ぶた肉	グリンピース　にんじん ほうれんそう　キャベツ	パン　サラダ油 さとう　グラニュー糖 じゃがいも　サラダ油 はるさめ　ごま	
21（木）	トマト給食 麦いりごはん	セルフ鶏そぼろ　トマト玉子中華スープ	623 32.2 15.7 1.7	とり肉　牛乳 玉子	たまねぎ　にんじん しいたけ　グリンピース しょうが　トマト チンゲン菜　コーン	こめ　むぎ さとう　ごま油 でん粉	
22（金）	セルフぶた丼	厚焼き玉子　さっぱりあえ	640 24.7 19.5 2.2	牛乳　ぶた肉 玉子　のり	たまねぎ　ねぎ にんじん　枝豆 こまつな　キャベツ	こめ　むぎ しらたき　サラダ油 さとう	
25（月）	麦入りごはん	ひき肉と豆のカレー　ゆで野菜 手作りドレッシング　ミニフィッシュ	624 22.5 19.8 2.4	牛乳　とり肉 ぶた肉　レンズまめ 大福豆	たまねぎ　トマト にんじん　キャベツ もやし　こまつな	こめ　むぎ サラダ油　ごま油	
26（火）	麦入りごはん	あじフライ　ボイルキャベツ　田舎汁 わかめぱっぱ	641 25.7 17 2.3	牛乳　あじ とり肉　とうふ みそ	キャベツ　かんぴょう にんじん　ごぼう こまつな	こめ　むぎ サラダ油　じゃがいも こんにゃく	
27（水）	米粉パン （チョコクリーム）	マカロニのクリーム煮　ゆで野菜	588 25.1 20.6 2.2	牛乳　えび ベーコン　チーズ 脱脂粉乳　とり肉	たまねぎ　にんじん アスパラ　マッシュルーム グリンピース　キャベツ こまつな　コーン	米粉パン　チョコクリーム マカロニ　サラダ油 小麦粉　マーガリン	
28（木）	麦入りごはん	エビシューマイ　ごま酢あえ　いり豆腐	720 29 24.1 2.1	牛乳 とうふ　ぶた肉 えび	ほうれんそう　キャベツ にんじん　しいたけ たまねぎ　枝豆	こめ　むぎ しらたき　さとう サラダ油　ごま ごま	
29（金）	セルフ中華丼	玉子とわかめのスープ　レモンゼリー	637 26.4 15.1 2.4	ぶた肉　いか なると　牛乳 わかめ　たまご	しょうが　キャベツ たまねぎ　にんじん　レモン しいたけ　ビーマン たけのこ　グリンピース	こめ　むぎ サラダ油　さとう でん粉　ごま油	

5月の行事食

7日　子どもの日給食（かしわもち）

12日 宮っ子ランチ（春野菜ランチ・・・うつのみやで作られているアスパラやトマト，かんぴょう，にらを使った献立）

21日 トマト給食（トマト玉子中華スープ）

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

給食の摂取基準:エネルギー650kcal，たんぱく質26.0ｇ，脂肪18.1ｇ，塩分2.0ｇ
桜小学校５月平均値：631kcal，たんぱく質26.1ｇ，脂肪18.3ｇ，塩分2.1ｇ

宮っこランチ（春野菜ランチ）
☆自然のめぐみキラキラ献立☆

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し，鬼怒川，田川，釜川，姿川などの河川が流れており，水が豊富です。「農業王国宇都宮」といわれるほど，農作物が豊富に作られていることを知るために，自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。