



がつぶん きゅうしょく こんだて よ てい ひょう
5月分 給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校
給食回数20回

(米飯回数16回・米粉パン回数1回・小麦パン2回)



日 付	こ ん だ て め い			1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						統一 献立
					血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる		
1 (木)	キムタクごはん		シューマイ ナムル 豆腐の中華スープ	677 25.4 22 2.8	ぶた肉 わかめ	牛乳 たまご とうふ	にんじん しいたけ キムチ ほうれんそう たまねぎ もやし	こめ ごま油	むぎ さとう でん粉		
2 (金)	★こどもの日献立★ 麦入りごはん		セルフだけのごはん さわらのねぎみそ漬け 焼き 磯辺あえ かしわ餅 	661 27.9 18.3 1.5	牛乳 のり	とり胸肉 さわら	たけのこ 枝豆 ほうれんそう キャベツ	こめ 三温糖	むぎ かしわもち		
7 (水)	ピタパン		チリコンカン ゆで野菜 豆乳パンナコッタ (はちみつレモン)	596 26.5 19.9 2.5	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	だいず ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 トマト ブロッコリー	ピタパン じゃがいも	サラダ油		
8 (木)	麦入りごはん		豚肉のワイン焼き ゆで野菜 みそ汁	598 27 13.7 2.3	牛乳 みそ	ぶた肉 わかめ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも		
9 (金)	麦入りごはん		あじのフライ からしあえ みそ汁	641 26.2 19.6 2.1	牛乳 あぶらあげ みそ	あじ わかめ	ほうれんそう キャベツ	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉		
12 (月)	★宮っ子ランチ★ 麦入りごはん		豚肉と宮野菜いため かんぴょうのごま酢あ え 春野菜みそ汁	610 27.2 14.7 1.9	牛乳 みそ	ぶた肉	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	こめ サラダ油 すりごま	むぎ さとう じゃがいも		
13 (火)	麦入りごはん		ゆーりんちー 油淋鶏 ナムル 春雨中華スープ	682 25.7 25.5 2	牛乳 ハム	とり肉 たまご	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油 ごま	むぎ でん粉 さとう		
14 (水)	米粉パン (チョコクリーム)		マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜	593 25.1 21.1 2.1	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	むきえび チーズ とり肉	たまねぎ アスパラ グリーンピース キャベツ こまつな	米粉パン マカロニ サラダ油 マーガリン	チョコクリーム		
15 (木)	麦入りごはん		焼き魚(さば文化干し) ゆで野菜 ぶた肉と切り干し大根のいため物	623 25.9 18.8 1.8	牛乳 ぶた肉	さば	キャベツ こまつな 切り干しだいこん	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう		
16 (金)	麦入りごはん		とり肉と大豆のみそ炒め おひたし さけぼん	668 25.9 23.1 1.9	牛乳 だいず さけ	とり肉 みそ	しいたけ にんじん いんげん キャベツ こまつな もやし	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま		
19 (月)	麦入りごはん		じゃこカツ おひたし いなかにる 田舎汁	668 20.7 17.9 2.3	牛乳 けずり節 とうふ みそ	じゃこ とり肉	こまつな にんじん ごぼう	こめ じゃがいも こんにゃく	むぎ ごま こんにゃく		
20 (火)	●トマト給食● 麦いりごはん		セルフ鶏そぼろ トマト中華スープ	640 32.3 17.2 1.6	とり肉 たまご	牛乳	たまねぎ しいたけ しょうが チンゲン菜	こめ さとう でん粉	むぎ ごま油		
21 (水)	ミルクパン (マーマレード)		とり肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ	631 29.8 20.4 2.2	牛乳	とり肉	ピーマン レモン キャベツ かぶ かぶ菜	パン ジャム サラダ油	さとう でん粉		
22 (木)	麦入りごはん		焼き魚(あじの一夜干し) もやしのソテー さつま汁	608 30.9 16.4 2.4	牛乳 とり肉 みそ	あじ とうふ	もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ サラダ油 さといも	むぎ ごま油 こんにゃく		
23 (金)	麦入りごはん		ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 ミニフィッシュ	665 25.4 19 2.2	牛乳 ぶた肉 大福豆	とり肉 レンズまめ いわし	にんにく トマト キャベツ こまつな	こめ サラダ油	むぎ ごま油		
26 (月)	麦入りごはん		セルフ豚丼 厚焼き玉子 さっぱりあえ	635 23.6 18.8 2.2	牛乳 たまご	ぶた肉 のり	たまねぎ にんじん こまつな	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油		
27 (火)	麦入りごはん		白身魚の紀州漬け焼き ゆで野菜 かむかむ豚汁	602 29.7 15.7 2.3	牛乳 ぶた まわかめ	メルルーサ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	こめ ごま油 サラダ油	むぎ こんにゃく		
28 (水)	揚げパン		揚げパン じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	659 22.9 22.5 2.2	ココア ぶた肉	牛乳	グリーンピース ほうれんそう	パン さとう じゃがいも ごま油	サラダ油 グラニュー糖 はるさめ		
29 (木)	麦入りごはん		えびシューマイ ごま酢あえ い とうふ 炒り豆腐	722 28.9 24.2 2.1	牛乳 とうふ	ぶた肉 えび	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ しいたけ むき枝豆	こめ しらたき さとう	むぎ ごま油	
30 (金)	麦入りごはん		セルフ中華丼 玉子とわかめのスープ レモンゼリー	636 26.4 15.1 2.3	ぶた肉 なると わかめ	いか 牛乳 たまご	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう ごま油		

5月の行事食

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

2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)

20日 トマト給食(トマト玉子中華スープ)

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: 640kcal, たんぱく質26.6g, 脂肪19.1g, 塩分2.1g

宮っ子ランチ(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、琴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。

