



5 月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：みんなで協力して配膳しよう

日付	こ ん だ て め い		たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(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 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め ぎょうざスープ		635 21.8 19.5 1.9	牛乳 ぶた肉	にら しいたけ ほうれんそう ねぎ	キャベツ にんじん はくさい しょうが	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ はるさめ	
2 (火)	麦入りご飯 セルフたけのご飯 牛乳 さわらねぎみそ漬 ごまあえ 柏もち	端午の 節句 献立	723 28.8 18.8 1.7	あぶらあげ 牛乳 小豆	とり肉 さわら	ただのこ 枝豆 もやし	こめ さとう	むぎ すりごま	
8 (月)	セルフ豚バラネギ塩丼・麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵 さっぱりあえ		674 22.1 25.8 2	牛乳 鶏卵	ぶた肉 きざみのり	ねぎ にんじん もやし レモン	にんにく たまねぎ にら こまつな	こめ ごま油	むぎ でん粉
9 (火)	揚げパン（ココア）牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜（中華ごま）		657 23.1 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	にんじん もやし	コッペパン 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 ごま油
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜（ゴマドレ）五月汁 のりふりかけ		583 25.4 14.9 2.3	牛乳 花かつお のり	メルルーサ みそ	しょうが りんご キャベツ アスパラ	にんにく ねぎ にんじん ごぼう	こめ さとう	むぎ ごま
11 (木)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ やしとニラのごまあえ 根菜の味噌汁	も	652 21.7 21.8 1.9	牛乳 大豆 みそ	ぶた肉 花かつお	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ サラダ油 さとう	むぎ すりごま こんにゃく
12 (金)	ナン チリコンカン 牛乳 ゆで野菜（コーン クリーミードレ）県産ヨーグルト（いちご）	3.4 年生 遠足	570 22.9 18.7 2.6	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん 枝豆 ブロッコリー	ナン じゃがいも	サラダ油
15 (月)	わかめごはん 牛乳 肉団子 アスパラのソ テー 茎わかめのスープ		592 21.3 17.7 3.1	わかめ とり肉 茎わかめ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	アスパラ キャベツ ただのこ	コーン にんじん もやし	こめ サラダ油	むぎ ごま油
16 (火)	麦入りご飯 牛乳 焼き魚（さば文化干）か らしあえ 豚肉と切干大根の炒め物		604 26.1 17.8 2	牛乳 ぶた肉	さば	もやし こまつな 切干だいこん	にんじん にんにく いんげん	こめ ごま油 さとう	むぎ サラダ油
17 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き 磯辺 あえ はくさいスープ		630 21.2 20 2.3	牛乳 きざみのり	とり肉 ぶた肉	ねぎ ほうれんそう こまつな ただのこ	にんじん キャベツ しいたけ はくさい	こめ ごま はるさめ	むぎ さとう ごま油
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜炒め かんぴょう のごま酢あえ 春野菜みそ汁 ミルクプリン	宮っ子 ランチ	647 27.6 15.2 2	牛乳 花かつお	ぶた肉 みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん コーン	こめ サラダ油 すりごま	むぎ さとう じゃがいも
19 (金)	セルフえびカツサンド・米粉パン 牛乳 ボイ ルキャベツ ハンガリアシチュー	1.2 年生 遠足	628 24.4 20.4 3	牛乳 ぶたにく	エビ	キャベツ にんじん グリーンピース	たまねぎ トマト	コッペパン じゃがいも	サラダ油
22 (月)	うどん肉みそソース わんたんスープ 牛乳 アセロラゼリー		552 24.7 19.8 4	牛乳 みそ	ぶた肉	にんじん 干椎茸 にんにく もやし	たまねぎ ただのこ キャベツ こまつな	小麦粉 さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ワンタン
23 (火)	麦入りご飯 セルフ中華丼 牛乳 豆腐のスー プ		574 25.4 14.4 2	ぶた肉 スケソウダラ わかめ	いか 牛乳 とうふ	しょうが たまねぎ 干椎茸 ただのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう ごま油
24 (水)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 ゆで野菜 （青じそ）マカロニとアスパラのクリーム煮		593 25.1 21.1 2.1	牛乳 ベーコン	むきえび 粉チーズ	たまねぎ アスパラ キャベツ コーン	にんじん マッシュルーム こまつな	米粉パン マカロニ 小麦粉	マーガリン サラダ油
25 (木)	麦入りご飯 牛乳 あじのフライ ごまあえ みそ汁		666 31.1 19.1 2.1	牛乳 あぶらあげ 花かつお	あじ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ	にんじん こまつな	こめ 小麦粉 サラダ油 すりごま	むぎ パン粉 さとう
26 (金)	ポークカレー・麦入りご飯 牛乳 こんにゃく サラダ りんごタルト		731 20.3 20.7 2.6	ぶた肉 粉チーズ	わかめ 牛乳	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも 米粉
29 (月)	五穀ごはん 牛乳 油淋鶏（ユーリンチー） ゆで野菜（韓国風ドレ）春雨中華スープ		679 24.4 25 2.7	牛乳 ロースハム	とり肉	しょうが ねぎ もやし ただのこ	にんにく こまつな にんじん きくらげ	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	五穀 でん粉 さとう はるさめ
30 (火)	麦入りご飯 牛乳 シューマイ ごま酢あえ 炒り豆腐		670 26.3 21.5 1.9	牛乳 とうふ	とり肉 ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ 干椎茸 枝豆	こめ しらたき すりごま	むぎ さとう サラダ油
31 (水)	セルフ焼きそばサンド・コッペパン カレースー プ フルーツ杏仁		690 24.2 21.3 3.2	牛乳 青のり	ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	小麦粉 サラダ油	中華めん じゃがいも

給食20回（米飯14回，米粉パン1回，その他パン・麺5回）

★小学校中学年1人7回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー650kcal，たんぱく質26.8g，脂質18.06g

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

