



5月 こんだてよていひょう

令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつの もとになる	ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ジャコかつ おひたし いなかじる	こめ むぎ サラダあぶらごま じゃがいも こんにゃく	ぎょうにゅう ジャコカツ けすりぶし とりにく とうふ かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	657 20.8 16.9 2.2
2 (火)	むぎいりごはん セルフたけのこごはんのぐ ぎょうにゅう さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	こめ むぎ さんおんとうごま さとう かしわもち	あぶらあげ とりにく ぎょうにゅう さわら	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	727 28 19.4 1.9
8 (月)	むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう こんにゃくサラダ とうにゅうパンナコッタ	こめ むぎ サラダあぶらじゃがいも こんにゃく	ぶたにく ギョウにゅう かいそう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし	658 18.7 16.8 2.5
9 (火)	むぎいりごはん さけぱっぱふりかけ ぎょうにゅう とりにくとだいずのみそいため おひたし	こめ むぎ かたくりこ さとう サラダあぶら	ぎょうにゅう とりにく だいず みそ	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	643 26.6 20.3 1.9
10 (水)	あげパン ギョウにゅう ジャがいものそぼろに ゆでやさい 手作りフレンチドレッシング ヨーグルト	コッペパン サラダあぶら ミルクココア さとう グラニューとう じゃがいも はるさめ ごま	ぶたにく ギョウにゅう ヨーグルト	グリーンピース にんじん ほうれんそう キャベツ	631 22.9 19.8 2.1
11 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな(さば) ごまあえ かむかむとんじる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら	ぎょうにゅう さば ぶたにく とうふ くきわかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	660 31.4 21.4 2.1
12 (金)	ごこくごはん ギョウにゅう ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	こめ ごこくまい ごむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎょうにゅう とりにく ポークハム 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	676 26 23.7 2.1
15 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどんのぐ ぎょうにゅう ちんげんさいととうふのかきたま スープ レモンゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	とりにく ギョウにゅう とうふ わかめ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ ちんげんさい	705 28 21.5 2
16 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ からしあえ みそ汁	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごま	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	652 28.5 21.6 2.1
17 (水)	ナン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい イタリアンドレッシング コアコアいちごヨーグルト	ナン サラダあぶら じゃがいも	ぎょうにゅう だいず ぎょうにく ぶたにく ベーコン いちごヨーグルト	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	600 28.1 16.6 2.6
18 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじのフライ おひたし みそ汁 パナナ	こめ むぎ サラダあぶら	ぎょうにゅう あじ あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな パナナ	669 26.2 19.3 2
19 (金)	【みやっこランチ】 むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとみややさいいため ごますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリン	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎょうにゅう ぶた肉 かつおぶし みそ	アスパラ トマト たまねぎ しょうが かんぴょう にんじん キャベツ ホールコーン	634 27.1 14 2
22 (月)	むぎいりごはん セルフちゅうかどんのぐ ぎょうにゅう たまごわかめのスープ セノビーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぶたにく いか なると ギョウにゅう わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリーンピース	621 26.5 14 2.4
23 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう メンチカツ もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう こんにゃく	ぎょうにゅう メンチカツ なまあげ かつおぶし みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	657 21.6 22.1 1.9
24 (水)	ミルクパン マーメイドジャム ギョウにゅう かぶいりやさいスープ とりにくとやさいのケ チャップあえ	コッペパン さとう ジャム かたくりこ サラダあぶら	ぎょうにゅう とりにく	ピーマン にんじん レモン たまねぎ キャベツ もやし かぶ	621 29.8 19.4 2.3
25 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけ こみやき いそべあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	628 27.4 17.3 2.2
26 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフとんどん のぐ あつやきたまご さっぱりあえ	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく たまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	630 24.7 18.2 2.1
29 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう すぶた わかめスープ フルーツあんりんぷりん	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ ごま あんにんプリン	ぎょうにゅう ぶたにく ミートボール うずらたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	678 24.1 19.3 2.3
30日(火) から給食室工事のため、お弁当を持って来てください					3,4年生の学校給食摂取基準 エネルギー (kcal) 650 たんぱく質 (g) 21.0~32.5 脂質 (g) 14.0~21.7 ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0
					今月平均 652 25.9 18.9 2.1



こんげつのもくひょう

じょうずなたべかたをしよう。

宮っこランチ

「宮っこランチ」は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮のよさを知ることができる給食です。春・

献立内容は材料の都合で
変更になる場合があります