

5月 給食献立予定表



R8.4 宇都宮市立田原西小学校

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
1 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.2 g
	あじのひらき	あじ						12.2 g
	もやしのソテー			にら	もやし		あぶら　ごまあぶら	1.7 g
	はるやさいみそしる			にら	たまねぎ	じゃがいも		
	れもんゼリー					レモンゼリー		
7 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		595 kcal
	セルフたけのこごはんのぐ	あぶらあげ　とりにく		にんじん　グリンピース	たけのこ	さとう		27.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					16.2 g
	いわしのうめに	いわし			うめ			1.6 g
	ごまあえ			ほうれんそう　キャベツ　にんじん	もやし	さとう	ごま	
	かしわもち					もち　あんこ		
8 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		675 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26 g
	あじフライ	あじ					あぶら	21.3 g
	バンサンスー			キャベツ　にんじん	もやし　はるさめ	さとう	ごまあぶら	2.3 g
	みそしる	あぶらあげ　とうふ		こまつな				
11 げつ月	むぎいりごはん					こめ　むぎ		587 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.6 g
	しろみざかなのきしゅうづけ	メルルーサ			しょうが　うめ			14 g
	ごまあえ			ほうれんそう　キャベツ　にんじん	もやし	さとう	ごま	2.2 g
	かむかむとんじる	ぶたにく　とうふ	わかめ	にんじん	だいこん　ごぼう　たけのこ　ねぎ　しょうが	こんにゃく	あぶら	
12 か火	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン　さとう		619 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.6 g
	とりにくとやさいのケチャップあえ	とりにく		ピーマン　にんじん	たまねぎ	でんぷん　さとう	あぶら	21.1 g
	かぶいりやさいスープ	ベーコン		にんじん　キャベツ　セロリ	たまねぎ　もやし　かぶ			2.5 g
13 すい水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		696 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.5 g
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	26.3 g
	からしあえ			にんじん　こまつな　キャベツ	もやし		ごま	2.2 g
	みそしる	あぶらあげ　とうふ		ほうれんそう				
14 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		657 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7 g
	ぶたにくとみややさいいため	ぶたにく		アスパラガス　トマト	たまねぎ　にんにく			18.1 g
	ごまずあえ　みやっこランチ（トマト、アスパラ）			にんじん　キャベツ	かんぴょう　コーン	さとう	ごま	2 g
	にらたまじる	たまご		にら	たまねぎ			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
15 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		591 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8 g
	いわしのごまみそに	いわし					ごま	14.8 g
	きりぼしだいこんのサラダ			ほうれんそう　にんじん	きりぼしだいこん　もやし			4.1 g
	みそしる	とうふ	わかめ		たまねぎ			
18 げつ月	むぎいりごはん					こめ　むぎ		668 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.3 g
	ひじきあつやきたまご	たまご	ひじき					25.3 g
	ゆでやさい			キャベツ　にんじん　ブロッコリー				2 g
	かおりゴマドレッシング						ドレッシング	
	にらたまトマトみそしる	たまご		トマト　にら	たまねぎ			
19 か火	コッペパン					パン		685 kcal
	セルフやきそば	ぶたにく　いか	あおのり	キャベツ　にんじん	たまねぎ	やきそば	あぶら	29 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.6 g
	カレースープ	ベーコン　ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　たけのこ	じゃがいも　でんぷん		3.2 g

こどものひ

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな･にく･まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう･かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい･きのこ･くだもの）	5ぐん（ごはん･いも･さとう）	6ぐん（あぶら･しゅじつ）	
20 すい水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		668 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.3 g
	とりにくのゴマみそやき	とりにく				さとう	ごま	22.4 g
	ゆでやさい			ほうれんそう　キャベツ	コーン			3.1 g
	かんこくふうドレッシング						ドレッシング	
	たまごスープ	たまご		ほうれんそう	コーン　たまねぎ　たけのこ	でんぷん		
21 もく木	ナン					ナン		597 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.9 g
	チリコンカン	だいず　ぶたにく　ベーコン		にんじん　グリンピース　トマト	たまねぎ　マッシュルーム		あぶら	18.5 g
	ゆでやさい			にんじん　ブロッコリー		じゃがいも		2.8 g
	こうみたまねぎドレッシング						ドレッシング	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご			
22 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		658 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20 g
	じゃこカツ	じゃこ					あぶら	17 g
	おひたし	かつおぶし		こまつな　キャベツ　にんじん			ごま	2.4 g
	いなかじる	とりにく　とうふ		にんじん　こまつな	かんぴょう　ごぼう	じゃがいも　こんにゃく	あぶら	
25 げつ月	むぎいりごはん					こめ　むぎ		660 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.2 g
	ポークカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん　グリンピース	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	あぶら	19.2 g
	こんにゃくサラダ		かいそうサラダ	キャベツ	コーン	こんにゃく		3 g
	ちゅうかごまドレッシング						ドレッシング	
	ポケモンかたぬきチーズ		チーズ					
26 か火	こめこパン					こめこパン		589 kcal
	チョコレートクリーム						チョコレート	24.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.8 g
	マカロニとアスパラのクリームに	えび　ベーコン	ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん　アスパラガス	たまねぎ　マッシュルーム	マカロニ　こむぎこ	あぶら　マーガリン	2.5 g
	ゆでやさい			キャベツ　こまつな　にんじん	コーン			
	あおじそドレッシング						ドレッシング	
27 すい水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		678 kcal
	ひじきぱっぱ		ひじき					25.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.9 g
	ツナマヨオムレツ	たまご　ツナ						2.5 g
	やさいのにんにくしょうゆあえ			キャベツ　にんじん	もやし　にんにく		ごまあぶら	
	とうにゅうじたてのみそしる	ぶたにく　あぶらあげ　とうにゅう	こんぶ	にんじん	ごぼう　さつまいも　だいこん　ねぎ　はくさい	こんにゃく		
28 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.8 g
	とりにくのこうみやき	とりにく			しょうが　にんにく			18.5 g
	ゆでやさい	はるさめ	わかめ	キャベツ				3 g
	ゆずかつおドレッシング						ドレッシング	
	こまつなとやさいのスープ	とうふ	わかめ	こまつな　にんじん	たまねぎ　しいたけ			
29 きん金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		695 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.9 g
	すぶた	ぶたにく　ミートボール　うずらのたまご		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ　しいたけ　たけのこ	でんぷん　さとう	あぶら	20.4 g
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま	3.9 g
	フルーツあんにんプリン					あんにんプリン		

★都合により，給食内容が変更されることがあります。

給食目標

季節の変わり目にも負けない体を作ろう

生徒一食当たりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650	642 kcal
タンパク質	26.0	25.7 g
脂質	18.1	19.4 g
塩分相当量	2.0	2.6 g