



5月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			Iエネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
	しゅしよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜		ふくさい 副菜	ちにく 血や肉になる しょくひん 食品（あか）	からだちよし との 体の調子を整える しょくひん 食品（みどり）	ちからねつ もと 力や熱の元になる しょくひん 食品（きいろ）		
5月9日（火）まで、お弁当持参になりますので、引き続きよろしくお願いいたします。										
10（水）	ごはん		ポークカレー こんにゃくサラダ はちみつレモンゼリー	687 19.1 17.8 2	牛乳 ぶた肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん グリンピース ダイストマト しょうが にんにく キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも こんにゃく ごま油 ゼリー			
11（木）	ごはん		ユーリンチー ナムル はるさめちゅうか 春雨 中華スープ	650 23.8 23.5 2.3	牛乳 とり肉 ロースハム 卵	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 でん粉 サラダ油 さとう ごま油 いりごま はるさめ			
12（金）	ごはん		セルフたけのこごはん さわらのねぎみそ焼き おひたし	610 28 18.6 1.7	牛乳 とり肉 さわら 油あげ かつお節（だし）	たけのこ にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう			
15（月）	コッペ パン		とりにく やさい 鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ ブルーベリージャム	641 29 20.5 2.2	牛乳 とり肉	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ もやし かぶ	パン さとう ジャム でん粉 サラダ油			
16（火）	ごはん		モロの竜田揚げ ごまあえ 豆腐のみそ汁	638 29.2 19.9 2.1	牛乳 モロ 油あげ とうふ みそ かつお節（だし）	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	こめ でん粉 サラダ油 さとう すりごま			
17（水）	ごはん		ハンバーグ和風きのこソース 粉ふきいも はる 春キャベツのみそ汁	639 24.9 17.8 2.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ みそ かつお節（だし）	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ パセリ キャベツ たまねぎ	こめ さとう サラダ油 じゃがいも			
18（木）	ごはん		や ざかな ぶんか ほ しお 焼き魚（さば文化干し） 塩こんぶあえ ぶたにく きりぼしだいこん いた もの 豚肉と切干 大根の炒め物	625 25.3 19.9 2.3	牛乳 さば こんぶ ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 切干大根 さやいんげん	こめ ごま油 サラダ油 さとう いりごま			
19（金）	ごはん		とりにく や 鶏肉のワイン焼き コーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁	634 28.9 20.2 1.9	牛乳 とり肉 とうふ みそ かつお節（だし）	しょうが パセリ キャベツ こまつな コーン にんじん なめこ ねぎ	こめ さとう			
22（月）	ココア あげパン		じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜サラダ けんさん 県産ヨーグルト	727 24.7 25.7 2.3	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	グリンピース にんじん こまつな キャベツ	パン サラダ油 さとう グラニュー糖 じゃがいも はるさめ ごま油			
23（火）	ごはん		や きょうざ す 焼き餃子 ごま酢あえ い とうふ 炒り豆腐	656 25.1 20 1.8	牛乳 豚肉 とうふ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ	こめ さとう すりごま サラダ油 しらたき			
24（水）	ごはん		しろみ ざかな や 白身魚みそマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ かぶとじゃがいものあられ汁	630 26.1 18.6 2.3	牛乳 タラ みそ あつあげ かつお節（だし）	パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン かぶ しいたけ	こめ しゃがいも でん粉			
25（木）	ごはん		ぶたにく みややさい 豚肉と宮野菜いため かんぴょうごま酢あえ はるやさい しる 春野菜みそ汁 ミルク リん いちご ー ス	645 27.5 15.7 1.9	牛乳 ぶた肉 みそ かつお節（だし）	アスパラガス 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 サラダ油 さとう すりごま じゃがいも			
26（金）	ごはん		ぶたどん あつや たまご セルフ豚丼 厚焼き卵 あおな 青菜のさっぱりあえ	617 24.1 16.8 2.1	牛乳 ぶた肉 卵 のり	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ	こめ したらき サラダ油 さとう			
29（月）	運動会の代休です									
30（火）	ごはん		にく まめ ひき肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ プリン	676 22.2 19.9 2	牛乳 牛肉 ぶた肉 レンズ豆 白いんげん豆	たまねぎ ダイストマト にんじん キャベツ もやし こまつな	こめ サラダ油 ごま油 プリン			
31（水）	ごはん		とりにく つ こ や 鶏肉の漬け込み焼き いそべあえ しん 新じゃがいものみそ汁	655 26.7 21.4 2.2	牛乳 とり肉 のり 油あげ みそ かつお節（だし）	ねぎ にんじん こまつな キャベツ	こめ いりごま さとう じゃがいも			

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

今月の給食で使用する旬の食材5月の献立 栄養分析表

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、
価格も安価な時期のことをいいます。

はるキャベツ



アスパラ・かぶ・新じゃがいも

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	649	25.6	19.8	356	225	0.64	0.57	33	2.1	4.3
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5