



宇都宮市立豊郷北小学校  
 (実施回数◇20回) (米飯◇15回)  
 (米粉◇0回) (県産小麦◇0回)



# 5月 給食献立表



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal)
				血や肉になる	体の調子を整える	カや熱になる	
1	火	ココア 揚げパン	ポークポトフ ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん アスパラガス セロリ	パン 砂糖 サラダ油 グラニュー糖	698 26.3 28.2
2	水	子供の日 メニュー わかめごはん	鶏肉のから揚げ 磯辺あえ 豚汁 柏餅	牛乳 豚肉 のり みそ 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ こんにやく サラダ油 片栗粉 柏餅	609 26.3 25.6
7	月	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん コーン しょうが	こめ むぎ	596 27.6 13.8
8	火	スパゲティー	カレーミートソース ゆで野菜 パインヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ パインヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな	スパゲティー サラダ油 砂糖	692 32.2 22.8
9	水	麦入りごはん	酢豚 わかめスープ ふりかけ	牛乳 豚肉 ミートボール うずらの卵 さけ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま	640 24.9 20.3
10	木	麦入りごはん	セルフ豚丼 ナムル 冷奴	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	こめ むぎ しらたき 砂糖 ごま ごま油	618 23.0 18.3
11	金	麦入りごはん	モロフライ 韓国風サラダ みそ汁	牛乳 モロ わかめ のり 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油	624 27.2 17.3
14	月	麦入りごはん	鶏肉の漬込焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖	653 21.2 18.8
15	火	コッペパン	セルフドライカレー サンド ゆで野菜 ミネストローネスープ シャーベット	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ パセリ トマト きゅうり	パン 小麦粉 マカロニ サラダ油 シャーベット	703 28.2 26.2
16	水	大豆わかめ ごはん	ねぎまんじゅう もやしとニラの ごまあえ 野菜の塩スープ	牛乳 わかめ 大豆 鶏肉 豚肉	にんじん もやし こまつな ねぎ はくさい にら だいこん しいたけ	こめ むぎ ごま 春雨 ごま油 小麦粉	233 18.7 12.3
17	木	麦入りごはん	サケフライ ごまあえ 生揚げと野菜の 煮つけ いちごのムース	牛乳 サケ 生揚げ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しいたけ れんこん しょうが	こめ むぎ 小麦粉 ごま サラダ油 砂糖 パン粉 片栗粉	833 33.2 24.6
18	金	麦入りごはん	プルコギ風炒め 豆腐の中華スープ 韓国のに	牛乳 豚肉 韓国のに 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま油 ごま 砂糖	639 19.2 20.2

22	火	いちご 米粉パン	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが レモン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ だいこん もやし みかん	いちご米粉パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	653 26.3 27.3
23	水	麦入りごはん	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし アセロラ	こめ むぎ サラダ油	658 23.5 18.5
24	木	麦入りごはん	さばの香辛焼き ごまあえ 道産子汁	牛乳 さば 豚肉 わかめ みそ バター	にんにく にら にんじん もやし コーン ねぎ だいこん	こめ むぎ 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	670 28.3 21.0
25	金	麦入りごはん	鶏肉の木の実がらめ バンサンスウ みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 油揚げ	しょうが パセリ キャベツ もやし にんじん だいこん	こめ むぎ ごま 片栗粉 砂糖 サラダ油 春雨 くるみ ごま油 アーモンド	699 22.7 26.3
28	月	麦入りごはん	しゅうまい ごまあえ 炒り豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 ごま サラダ油 砂糖	676 26.1 22.4
29	火	シュガー トースト	チリコンカン ゆで野菜 豆乳プリン	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト にんじん もやし コーン	パン サラダ油 グラニュー糖	782 30.2 28.4
30	水	麦入りごはん	ちくわの二色揚げ 大根おろし ごもくにまめ 五目煮豆	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ	だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 サラダ油 こんにやく	638 22.1 18.0
31	木	麦入りごはん	きびなごフライ からしあえ 里芋の中華煮 ふりかけ	牛乳 豚肉 きびなご わかめ	にんじん もやし こまつな はくさい しょうが にんにく	こめ むぎ さといも ごま サラダ油 ごま油 こんにやく	604 21.2 17.9

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準【エネルギー640kcal タンパク質24g 脂質19.6g】

きゅうしょくもくひょう  
**給食目標**

こんげつ ちさんちしょう  
**今月の地産地消**

こんげつ  
**今月のおしらせ**

じょうず はいせん  
**上手に配膳しよう!**

こめ だいず  
お米・きゅうり・アスパラガス・大豆

2日(水) 子供の日メニュー  
給食で人気のメニューにしました。  
またデザートには、柏餅が付きます。