



5月 給食こんだて表

給食回数 18回 (米飯14回 米粉パン1回 県産小麦使用パン3回)
宇都宮市立中央小学校

日	曜		こんだてめい		おもなざいりょう			栄養素		
					黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)	えんぶん量分 (g)	
2	月	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	セルフたけのこ 鰯のねぎ味噌焼き おひたし クリームソーダ風ゼリー	こめ むぎ さんおんとう さとう 米, 麦, 三温糖, 砂糖	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう 牛乳, さわら, 味噌, 豆乳 あがらあ とりにく 油揚げ, 鶏肉	たけのこ, にんじん, えだまめ, きゃべつ ほうれん草, もやし, ねぎ, メロン	655	19.3	
6	金	ミルクパン	牛乳	いちごジャム かぶ入り野菜スープ 鶏肉と野菜のケチャップあえ	コッペパン, さとう, でん粉 サラダ油	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳, 鶏肉	いちご, かぶ, かぶの葉, きゃべつ, トマト たま 玉ねぎ, もやし, ピーマン, レモン, セロリ	641	19.5	
9	月	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	セルフ豚丼 厚焼き卵 さっぱりあえ	こめ むぎ 米, しらたき, サラダ油 さとう 砂糖	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 牛乳, 豚肉, 卵, のり	たま 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, きゃべつ えだまめ こまつな 枝豆, 小松菜	618	17.4	
10	火	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	焼き魚(さばの文化干) ゆで野菜(野菜いっぱい和風ドレッシング) 豚肉と切干大根の炒めもの	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳, さば, 豚肉	きゃべつ, にんじん, にんにく こまつな きりぼしだいこん 小松菜, 切干大根, いんげん	602	17.2	
11	水	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	セルフ中華丼 ピーチゼリー たまごとわかめのスープ	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖 でん粉, ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳, 豚肉, いか, なんと わかめ, 卵	しょうが, きゃべつ, たま 玉ねぎ, ピーマン にんじん, たけのこ, しいたけ, もも グリーンピース	620	16.4	
12	木	バンズパン	牛乳	セルフえびカツサンド ソース ボイルきゃべつ ハンガリアシチュー	バンズパン, でん粉, パン粉 サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく 牛乳, えび, 鶏肉, 豚肉	きゃべつ, たま 玉ねぎ, グリンピース にんじん, トマト	613	19.4	
13	金	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	ひき肉と豆のカレー ヨーグルト ゆで野菜(手作りドレッシング)	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油 ごま油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく おお ぶくまめ 牛乳, 牛肉, 豚肉, 大福豆 まめ レンズ豆, ヨーグルト	たま 玉ねぎ, トマト, にんじん, きゃべつ こまつな もやし, 小松菜	668	18.3	
16	月	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	ハンバーガー 和風きのこソース 味噌けんちん アセロラゼリー	こめ むぎ 米, 麦, さとう, こんにゃく サラダ油, 里芋	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐 かつお節	だいこん 大根, えのき, まいたけ, しめじ, ごぼう にんじん, ごぼう, こまつな 小松菜, アセロラ	656	17.6	
17	火	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	鶏肉のからあげ からしあえ みそ汁	こめ むぎ 米, 麦, でん粉, サラダ油	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あがらあ みそ 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌 とうふ 豆腐, かつお節	しょうが, もやし, にんじん, 小松菜 きゃべつ, ほうれん草	639	19.7	
18	水	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	白身魚のピリ辛焼き 五月汁 ゆで野菜(香味玉ねぎドレッシング) ポンデローナツ(いちごミルク)	こめ むぎ 米, 麦, さとう, ごま, でん粉 こむぎこ 小麦粉, サラダ油	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おし 牛乳, メルルーサ, かつお節 みそ たまご 味噌, 卵	しょうが, にんにく, りんご, きゃべつ ねぎ, にんじん, ごぼう, アスパラガス たけのこ, きぬさや, いちご	649	17.7	
19	木	コッペパン	牛乳	セルフ焼きそばサンド ひじきと卵のスープ	コッペパン, 中華めん サラダ油, でん粉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご 牛乳, 豚肉, いか, のり, 卵 ひじき, 豆腐, ベーコン	きゃべつ, たま 玉ねぎ, にんじん ほうれん草	619	19.7	
20	金	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	鶏肉の漬込み焼き 磯辺和え みそ汁	こめ むぎ 米, 麦, ごま, さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あがらあ 牛乳, 鶏肉, のり, 油揚げ みそ おし 味噌, かつお節	ねぎ, にんじん, ほうれん草 きゃべつ, 小松菜	646	19.8	
24	火	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	白身魚の紀州漬 ごまあえ カムカム豚汁 抹茶プリン	こめ むぎ 米, 麦, ごま, こんにゃく さとう 砂糖, サラダ油	ぎゅうにゅう とうふ くら 牛乳, メルルーサ, 茎わかめ とうふ 豆腐, 豚肉, 味噌, かつお節	しょうが, ほうれん草, きゃべつ, うめ もやし, にんじん, ごぼう, 大根	641	15.6	
25	水	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	豚肉のワイン焼き みそ汁 ゆで野菜(和風ごまドレッシング)	こめ むぎ 米, 麦, さとう, ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお節 牛乳, 豚肉, わかめ, 味噌 かつお節	しょうが, パセリ, きゃべつ, かんぴょう もやし, にんじん, とうもろこし, たま 玉ねぎ	628	17.6	
26	木	こめこ 米粉パン	牛乳	マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜(青じそドレッシング)	こめこ 米粉パン, マーガリン マカロニ, 小麦粉, サラダ油	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳, えび, ベーコン だし ぶんけいにゅう 脱脂粉乳, チーズ	たま 玉ねぎ, にんじん, アスパラガス マッシュルーム, きゃべつ, 小松菜 こまつな とうもろこし, 青じそ	602	21.8	
27	金	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	酢豚 わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	こめ むぎ 米, 麦, でん粉, さとう はるさめ 春雨, サラダ油, ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ たまご とうにゅう うずらの卵, 豆乳	しょうが, たま 玉ねぎ, にんじん, トマト, ねぎ しいたけ, たけのこ, ピーマン, もも, あんず	685	19.9	
30	月	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし 味付のり	こめ むぎ 米, 麦, でん粉, サラダ油 さとう 砂糖	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず みそ 牛乳, 鶏肉, 大豆, 味噌 のり	しいたけ, にんじん, 小松菜, もやし いんげん, きゃべつ, たけのこ	672	23.3	
★宮っ子ランチ★	31	むぎ い はん 麦入りご飯	牛乳	豚肉と宮野菜いため ごま酢あえ 春野菜のみそ汁 ミルクプリン(いちごソース)	こめ むぎ 米, 麦, サラダ油, 砂糖 ごま, じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おし 牛乳, 豚肉, 味噌, かつお節	アスパラガス, トマト, とうもろこし たま 玉ねぎ, にんにく, かんぴょう にんじん, きゃべつ	637	14.2	
※都合により献立が変更になる場合があります。								平均値	638	18.6
									26.5	2.2

中学年児童 (3, 4年生) 1人1回当たりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1～32.5g
・脂質 14.4～21.7g ・塩分 2.0g

5月の給食目標

正しいマナーで食べよう！

- 背すじを伸ばして座ります。
- はしを正しく持って食べます。
- 茶碗を手にとって食べます。
- ご飯とおかずを交互に食べます。

