



5月の給食献立予定表



うつのみやしりつやなげしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		
		魚・肉・豆	牛乳・チーズ・海苔	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	ごはん・パン・めん・いも・さとう	油・種実	
1 (木)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 抹茶プリン	大豆 とり肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ブロッコリー	えだまめ トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン カリフラワー	米粉パン エビチリの素 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング 抹茶プリン	627 kcal 28.4 g 22.1 g 1.9 g
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ おひたし かむかむ豚汁	メンチ	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんじん もやし	だれいんごぼう たけのこしょうが ごんにやく	ごめ むぎ サラダ油 サラダ油	633 kcal 22.4 g 20.8 g 1.6 g
7 (水)	たけのこおこわ 牛乳 竹のようなちくわ天 わかめの味噌汁 柏もち	とり肉 油あげ なたと 鯉かまぼこ ちくわ とうふ かつお節 みそ	牛乳	にんじん 青のり	えだまめ わかめ	たけのこ 小麦粉 天ぷら粉	ごめ もち米 三温糖 サラダ油	744 kcal 26.8 g 20.2 g 2.4 g
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ゴーヤーチャンプルー 益子のビルマ汁	とり肉 たまご ベーコン 焼き豆腐 まぐろツナ ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん にんじん トマト 黄パプリカ	しょうが もやし	たまねぎ なす	ごめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま油 揚げ粉 サラダ油	708 kcal 27.1 g 28.8 g 1.8 g
9 (金)	ナン 牛乳 挽肉と豆のキーマカレー フルーツポンチ	とり肉 ぶた肉 大豆ミート いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ コーン	たまねぎ コーン	ナン カレールウ サラダ油 みかん バイン もも カクテルゼリー レモンゼリー マスカットゼリー さくらんぼ さとう ミツ矢サイダー	604 kcal 22.3 g 16.3 g 2.3 g
12 (月)	宇都宮焼きそば 牛乳 カレースープ アセロラゼリー	ぶた肉 イカ ウインナー なたと ベーコン	牛乳	青のり にんじん	ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ	もやし 焼きそばめん 焼きそばの粉 じゃがいも サラダ油 カレールウ アセロラゼリー	595 kcal 21.8 g 20.2 g 2.6 g
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 揚げシューマイ ごま酢あえ 炒り豆腐	シューマイ とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんじん えだまめ	キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ	ごめ むぎ しらたき さとう すりごま さとう サラダ油	691 kcal 26.4 g 23.9 g 1.9 g
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜炒め 春野菜みそ汁 手づくりいちごバロア	ぶた肉 かつおぶし みそ	牛乳	アスパラガス トマト	もやし たまねぎ にんにく	たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ 塩こうじ 宮のたれ サラダ油 じゃがいも 毎バロアの素	652 kcal 24.2 g 20.6 g 1.5 g
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏 春雨中華スープ	とり肉 魚肉ソーセージ たまご	牛乳	にんじん にんじん	パセリ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ	ごめ むぎ 小麦粉 でん粉 サラダ油 ごま油 さとう 豆板醤 はるさめ けんがわ 旨ごま油	684 kcal 25.9 g 26.3 g 1.5 g
16 (金)	きつね丼 (五穀ごはん) 牛乳 鶏そぼろ魚めん汁	油あげ 生揚げ かつおぶし とり肉 魚めん かつおぶし	牛乳	ごねぎ にんじん	たまねぎ	ごめ 五穀米 しらたき さとう けんがらスープ	595 kcal 22.0 g 16.1 g 2.1 g	

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・海産)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん・いも・さとう)	(油・種実)	
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬込焼 磯辺あえ 五月汁		牛乳				ごめ むぎ	628 kcal 21.9 g 20.3 g 2.0 g
20 (火)	ガーリックトースト 牛乳 豚肉のワイン炒め コーンポタージュ ワインゼリー		牛乳				フランスパン マーガリン	667 kcal 25.4 g 28.8 g 2.4 g
21 (水)	初田の赤飯ごま塩付 牛乳 メバルの紀州漬 塩こんぶ和え 五目きんぴら	ささげ	牛乳				もち米 ごめ ごま塩	595 kcal 25.5 g 14.0 g 1.8 g
22 (木)	抹茶揚げパン 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜 鶏と野菜のスープ		牛乳		抹茶の粉 抹茶ミルク		市小麦粉(パ) サラダ油 グラニュー糖 さとう きび砂糖	635 kcal 22.3 g 26.0 g 2.1 g
23 (金)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ おひたし 田舎汁		牛乳				ごめ むぎ サラダ油	647 kcal 18.7 g 17.8 g 1.9 g
26 (月)	中華丼 牛乳 春雨とわかめのスープ	ぶた肉 イカ なた	牛乳	にんじん ピーマン			しょうが キャベツ たまねぎ さとう でん粉 ごま油	575 kcal 24.0 g 13.5 g 2.1 g
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 チキンのオープン焼 小松菜の華風サラダ 小松菜と生揚げのみそ汁		牛乳				ごめ むぎ はるさめ ごま油	667 kcal 26.8 g 23.2 g 2.1 g
28 (水)	バンズパン セルフイカカツサンド 牛乳 手づくりピクルス ハンガリアシチュー	イカカツ	牛乳				バンズパン 中濃ソース サラダ油 キャベツ もやし きゅうり ピクルス レモン さとう じゃがいも サラダ油 パフ(ルー) ｶｰ粉 ｷﾞﾗｰ粉	651 kcal 25.9 g 23.0 g 2.6 g
29 (木)	どんどこけし 牛乳 こんにやくと豚のステーキ からし和え	とうふ 油あげ	牛乳	にんじん			ごめ むぎ ごま油 系こんにやく さとう しょうが はるさめ 粉からし	614 kcal 24.0 g 19.4 g 2.1 g
30 (金)	につこりWinnerカレーライス 牛乳 赤と白の野菜スープ 手づくり赤白応援ゼリー	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん			にんにく たまねぎ 梨ジュース ごめ むぎ サラダ油 カレー粉 ｶｰ粉 カルピス さとう 苺ゼリーの素 ｷﾞﾗｰ粉	747 kcal 24.9 g 27.9 g 2.3 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。 ※給食回数 20回 (米飯14回 県産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

《給食目標》

みんなできょうりよくしよう。



《給食食材の放射性物質検査結果》

※検査対象は、4月22日に給食用食材である「宇都宮市産 きゅうり」の放射線物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。□

中学年一食あたりの学校給食事摂取基準	今月の平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g
脂質	14.4g~21.6g
塩分相当	2.0g