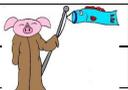




ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し つ し つ
			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち よ う し を と の え る	
1	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		600 25.5 18.6
		にしんのでりやき	さとう	にしん		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
		なめこじる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	わかめ ねぎ 	
2	木	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう		599 28.1 26.0
		チリコンカン	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいたミート だいた	たまねぎ にんじん トマト	
		オムレツ		たまご		
		ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
7	火	むぎいりごはん ひきにくとたまめのトマトカレー	こめ むぎ あぶら レンズまめ おてぼうまめ カレールウ	ぶたにく だいたミート	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	673 23.4 15.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめサラダ	りょくとうはるさめ ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	
		アセロラゼリー	ゼリー			
8	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		642 31.0 16.8
		ぶたにくのBBQソース	さとう あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ りんご	
		やさいのちゅうかあえ	さとう ごま あぶら		もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	
		もずくスープ		もずく とうふ こぼしら たまご かつおぶし こんぶ	にんじん えのき ねぎ	
9	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう		669 22.7 23.6
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		カレースープ	あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
10	金	むぎいりごはん (ちゅうかどん)	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく ほたて	しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ	629 24.1 17.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ちんげんさいととうふのスープ	でんぶん あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		641 27.8 19.7
		とりにくのからあげ	さとう でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
		もやしのナムル	さとう あぶら ごま		もやし にんじん なら	
		せんべいじる	あぶら かやきせんべい	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
14	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ ぎゅうにゅう		637 26.8 14.7
		まほっけのおやき		まほっけ		
		おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん	
		どさんこじる	あぶら じゃがいも バター	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	もやし コーン ねぎ にんにく	
15	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		603 26.3 20.5
		ネギしおこうじチキン	こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ	
		いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	
		みそしる		かつおぶし こんぶ みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ 	
16	木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン ジャム	ぎゅうにゅう		624 22.8 18.9
		メンチカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
		ゆでやさい (かつおぶしドレッシング)	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり	
		ワンタンスープ	りょくとうはるさめ ワンタン	ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ	
17	金	むぎいりごはん (ピビンパどん)	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいたミート	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいたもやし	646 23.5 18.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ちゅうかふうわかめスープ	りょくとうはるさめ ごま あぶら	ベーコン わかめ	にんじん ねぎ	

<5月の給食目標>

じょうずに かたづけをしよう!

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 650kcal
たんぱく質 21.1g~32.5g
脂質 14.4g~21.6g

今月の平均

エネルギー 635kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 19.0g



※都合により献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し つ
			エ ネ ル ギ ー と な る	か ら だ を つ く る	か ら だ の ち よ う し を と の え る	
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		609 23.1 17.9
		ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	
		かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	ドレッシング	かいそうミックス	キャベツ にんじん きゅうり コーン こんにゃく	
		みそけんちんじる	あぶら じゃがいも	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
21	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		667 24.5 26.8
		ユーリンチー	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし	
		はるさめちゅうかスープ	りょくとうはるさめ でんぶん あぶら	ベーコン たまご	にんじん たけのこ ねぎ	
22	水	むぎいりごはん(ぶたどん)	こめ むぎ さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ えだまめ	656 23.6 16.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		まろやかみそじる		あぶらあげ こうやどろふ こんぶ かつおぶし とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	
23	木	パンズパン(セルフコロッケパター)	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	617 21.2 23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい(わふうドレッシング)	ドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		629 24.9 19.8
		さんまのみぞれに	さとう	さんま	だいこん	
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく かんぴょう ねぎ	
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		617 29.7 18.1
		さばのしおやき		さば		
		ごまあえ	さとう ごま		もやし いら にんじん	
		さつまじる	じゃがいも	とりにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	
28	火	スパゲティー ミートソース	スパゲティー あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいちミート チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト	618 26.0 16.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい(パンパンジードレッシング)	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
29	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		654 27.3 17.2
		ぶたにくとみややさいため	こうじ あぶら	ぶたにく	アスパラ トマト たまねぎ にんにく	
		かんぴょうのごまずあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	
		ミルクプリン(いちごソース)	ミルクプリン		いちご	
30	木	くろパン チーズスプレッド	パン	チーズ		636 26.7 20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とりにくとじゃがいものケチャップあえ	でんぶん さとう じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
31	金	むぎいりごはん ポークカレー	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	702 20.9 19.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		パンサンスウ	りょくとうはるさめ あぶら ごま さとう		キャベツ きゅうり にんじん もやし	
		セノビーゼリー	ゼリー			

5月29日(水)は宮っ子ランチ「春」<自然のめぐみキラキラ献立>&<トマト給食>です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。宮っ子ランチ<春>は、春の地場産物をふんだんに使用したメニューです。お楽しみに!!

