



令和3年 5月分 給食献立予定表

給食実施回数18回(米飯 15回 米粉パン 1回) 県産小麦使用 0回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加味-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子		油類
6 (木)	牛乳	むぎいりごはん	たけのこごはんのぐ さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	こどもの日	さわら あぶらあげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 えだまめ	もやし キャベツ たけのこ ねぎ	こめ さとう むぎ かしわもち	ごま	727 28.2 19.1 1.8
7 (金)	牛乳	むぎいりごはん	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい こうみたまねぎドレッシング ミニフィッシュ		牛肉 ぶた肉 大福豆 レンズ豆	牛乳 ミニフィッシュ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ むぎ ごま じゃがいも	サラダ油 じゃがいも	682 24.2 19.1 1.7
10 (月)	牛乳	むぎいりごはん	さばのピリからやき ゆでやさい わふうごまドレッシング さつきじる		さば とうふ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん アスパラ	にんにく ねぎ キャベツ しょうが りんご ごぼう	こめ さとう	ごま	607 28.3 16.8 1.8
11 (火)	牛乳	キムタクごはん	ナムル トックスープ		とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ しいたけ ねぎ 白菜キムチ つぼつけ	こめ トック むぎ	ごま ごま油	592 23.0 15.1 3.7
12 (水)	牛乳	ココアあげパン	ゆでやさい てづくりちゅうかドレッシング じゃがいものそぼろに とちぎけんさんヨーグルト		ココア とり肉	牛乳 ヨーグルト	グリビ-ス ほうれん草 にんじん	キャベツ	パン さとう じゃがいも はるさめ グラニュー糖	サラダ油 ごま ごま油	639 26.0 21.8 2.3
13 (木)	牛乳	むぎいりごはん	セルフちゅうかどん ちゅうかスープ グレープフルーツ		ぶた肉 いか なるとう すらの卵	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン グリビ-ス	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ グレープフルーツ たけのこ	こめ さとう 片栗粉 むぎ	サラダ油 ごま油	589 24.6 15.1 1.8
14 (金)	牛乳	むぎいりごはん	いかのてんぷら だいこんおろし いなかじる		たまご とり肉 かつお節 とうふ いか みそ	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう ごぼう だいこん	こめ 小麦粉 じゃがいも むぎ こんにゃく	サラダ油	641 27.3 17.9 1.6
17 (月)	牛乳	むぎいりごはん	とりにくのからあげ からしあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		とり肉 みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ キャベツ	こめ 片栗粉 じゃがいも むぎ	サラダ油 ごま	634 27.9 17.4 1.8
18 (火)	牛乳	むぎいりごはん	クロムツのさいきょうやき ゆでやさい わふうドレッシング ぶたにくときりほしだいこんのいためもの		クロムツ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ にんにく だいこん	こめ むぎ さとう	サラダ油 ごま	620 25.9 18.8 1.8
19 (水)	牛乳	コッパン	とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ びわゼリー マーマレードジャム		とり肉	牛乳	ピーマン にんじん かぶの葉	レモン たまねぎ もやし かぶ キャベツ	片栗粉 さとう パン マーメイドジャム びわゼリー	サラダ油	585 27.6 18.6 2.4
20 (木)	牛乳	むぎいりごはん	ぶたにくとみややさいのいためもの はるやさいのみそしる ミルクプリンイチゴソース	宮っ子ランチ【春】	ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	アスパラ トマト にら	たまねぎ にんにく いちご	こめ むぎ さとう ミルクプリン じゃがいも	サラダ油	638 29.9 16.2 1.4
21 (金)	牛乳	むぎいりごはん	ハンバーグ わふうきのソース けんちんじる		ハンバーグ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ごぼう まいたけ	こめ さとう さといも むぎ こんにゃく	サラダ油	589 21.7 16.2 1.9
24 (月)	牛乳	むぎいりごはん	やきシューマイ ごますあえ いりとうふ		しゅうまい とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん えだまめ	キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ しらたき むぎ さとう	ごま サラダ油	675 25.9 22.5 1.8
25 (火)	牛乳	むぎいりごはん	とりにくのつけこみやき いそべあえ あぶらあげととうふのみそしる	1・4年生遠足	とり肉 あぶらあげ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	648 24.9 22.1 1.8
26 (水)	牛乳	こめこパン	マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさい あおじそドレッシング ピーチコンポート		えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ピーチコンポート	米粉パン マカロニ 小麦粉	バター サラダ油	673 24.6 30.5 2.1
27 (木)	牛乳	エリンギととうもろこしのおこわ	ひじきとまめのサラダ ゆばとかんぴょうのみそしる		ベーコン かつお節 金時豆 ゆば 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 えだまめ	たまねぎ コーン レモン汁 キャベツ かんぴょう	もち米 こめ さといも さとう	サラダ油	631 23.1 15.6 1.9
28 (金)	牛乳	むぎいりごはん	やきざかな(とろあじ) もやしとにらのソテー さつまじる	2・3年生遠足	とろあじ とり肉 かつお節 みそ ベーコン とうふ	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さといも こんにゃく	サラダ油 バター	595 30.0 16.6 2.2
31 (月)	牛乳	むぎいりごはん	あじフライ ソース はるさめサラダ とうふとわかめのみそしる		あじ たまご とうふ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ はるさめ 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま ごま油	672 30.1 19.1 2.0

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ・6日は、こどもの日にちなんだ特別な献立です。お楽しみに！
 ・20日は、宇都宮市のとくさんひんをたくさん使った宮っ子ランチが出ます。お楽しみに！

5がつのきゅうしょくもくひょう
じょうずな たべかたを しよう!



	エネルギー-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	27.6	17~21	2.0未満
横川西小の今月の平均	635	26.0	18.6	2.0



横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】
よかっぺさんより「大根」をちゅうもんさせてもらいました！
ありがとうございました♪