

5月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校圏統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	お も な ざ い り ょ う				ちょうみりょう		
			あかのしよくひん ちやにくになる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	きいろのしよくひん ちからやねつのもとなる				
1 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがいため ゆでやさい みそしる	621 26.7 19.7 2.1	ギョウにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん もやし	こめ サラダあぶら	むぎ	しょうゆ みりん しお す かつおだし		
2 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくとだいずのみそいため やさしいすましじる すこやかかりふりかけ	634 26.8 20.4 2.1	ギョウにゅう だいず かまぼこ	にんじん いんげん しいたけ	たけのこ ほうれんそう さとう	こめ でんぶん サラダあぶら	むぎ サラダあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ しちみつとうがらし かつおだし	
5 (月)	こどものひ								
6 (火)	みどりのひ ふりかえきゅうじつ								
7 (水)	ツナトースト ギョウにゅう キャベツのスープ フルーツヨーグルト	686 26 22.9 2.2	ギョウにゅう とりにく まぐろツナ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ みかん もも	パセリ にんじん パイン	しょうパン ナタデココ さとう マヨネーズふうドレッシング		こしょう しょうゆ コンソメ しお	
8 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう あじフライ ポイルキャベツ みそしる	608 23.6 18.4 2.1	ギョウにゅう あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ	こまつな	こめ こむぎこ	むぎ サラダあぶら	ちゅうのうソース かつおだし	
9 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ わふうきのソース ゆでやさい みそけんちんじる	637 24.9 18.7 2.7	ギョウにゅう とうふ みそ	ぶたにく とりにく	だいこん えのき もやし にんじん	しめじ まいたけ ほうれんそう	こめ さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら さといも	しょうゆ みりん あおじもドレッシング かつおだし
12 (月)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとまめのカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ	635 26.2 18.6 2.2	ギョウにゅう だいず わかめ とさかり	とりにく レンズまめ いわし ふり	たまねぎ にんじん とうもろこし	トマト キャベツ	こめ サラダあぶら	カレールー しお ウスターソース す こしょう	
13 (火)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう しろみさかなのピリからやき きりぼしだいこんのぼんずあえ さつきじる	555 26.2 11.3 2.3	ギョウにゅう とうふ	バサ みそ	たけのこ ねぎ こまつな きりぼしだいこん	りんご ごぼう にんじん	こめ さとう	むぎ ごま	しょうゆ さけ トウバンジャン ぼんず かつおだし
14 (水)	スパゲティー ミートソース ギョウにゅう ゆでやさい ラムネゼリー	664 28.8 18.2 1.9	ギョウにゅう とりにく	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ トマト グリーンピース	スパゲティー ラムネゼリー	サラダあぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース コンクリーミドレッシング	
15 (木)	むぎいりごはん セルフこうやどうふどん ギョウにゅう あつやきたまご ごまあえ	650 25.6 21.1 1.8	ギョウにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん いんげん ほうれんそう もやし	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう ごま	さけ しょうゆ みりん	
16 (金)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ からしあえ まろやかみそしる	629 24.8 20.7 2.2	ギョウにゅう あぶらあげ とうにゅう みそ	とりにく みそ	ほうれんそう キャベツ だいこん しいたけ からし	にんじん だいこん しいたけ	こめ でんぶん こんにやく	むぎ サラダあぶら	さけ しょうゆ みりん かつおだし
19 (月)	ターメリックライス とりにくのトマトに ギョウにゅう ポテトスープ	643 23.8 20.2 1.9	ギョウにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし もやし ブロッコリー	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ しょうゆ す ターメリックパウダー	
20 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチのため わかめスープ ミルメークコーヒー	657 27.4 20.7 1.4	ギョウにゅう とりにく たまご	ぶたにく わかめ	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん ミルメークコーヒー	むぎ サラダあぶら	さけ しょうゆ こしょう キムチのもと しお	
21 (水)	☆ココアあげぼん ギョウにゅう じゃがいものそぼろに ゆでやさい	626 26.1 21.4 2.5	ギョウにゅう とりにく ミルクココア	たまねぎ にんじん もやし	グリーンピース ほうれんそう もやし	コッペン グラニューとう じゃがいも	サラダあぶら さとう	しょうゆ す しお	
22 (木)	☆むぎいりごはん セルフたけのこごはん ギョウにゅう いわしのごまみそに いそべあえ	629 24.8 21.4 1.8	ギョウにゅう あぶらあげ のり	とりにく いわし	たけのこ えだまめ キャベツ しいたけ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう	むぎ	さけ しお しょうゆ
23 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう プレーンオムレツ はるさめサラダ マーボーやさしいため	713 24.9 26.4 2.6	ギョウにゅう ぶたにく たまご みそ	しょうが にんじん たんぽぽ きりぼしだいこん	ほうれんそう キャベツ いんげん	こめ ごまあぶら サラダあぶら	むぎ ごま	しょうゆ す しお マーボーのもと みりん	
26 (月)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ユーリンチー チョコレギふうサラダ はるさめスープ	663 25.8 24.6 2.1	ギョウにゅう たまご わかめ ふり	とりにく ぶたにく とさかり	にんにく ねぎ にんじん こまつな しいたけ	こめ でんぶん はるさめ さとう サラダあぶら ごまあぶら	むぎ	しょうゆ さけ とりガラスープのもと ナムルドレッシング す こしょう	
27 (火)	むぎいりごはん セルフにしょくどん ギョウにゅう みそしる アセロラゼリー	688 29.5 19.7 2.2	ギョウにゅう たまご みそ	とりにく とうふ	グリーンピース かんぴょう しょうが たまねぎ	しょうが たまねぎ	こめ サラダあぶら アセロラゼリー	むぎ さとう	しお しょうゆ さけ かつおだし
28 (水)	☆こめごはん チョコクリーム ギョウにゅう マカロニのクリームに ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	605 25.2 23.3 2.2	ギョウにゅう ベーコン チーズ ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム	こめ さとう マカロニ チョコクリーム マーガリン	マカロニ サラダあぶら	コンソメ しお こしょう イタリアンドレッシング		
29 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ しおナムル ひじきとだいずのいりに	614 25.8 17.1 2.5	ギョウにゅう ひじき だいたい さつまあげ あぶらあげ	モロ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ もやし しいたけ	にんじん ほうれんそう	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	しお す しょうゆ しちみつとうがらし
30 (金)	☆むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう えびシウマイ さっぱりあえ	673 25.3 22.2 1.9	ギョウにゅう えび	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ こまつな	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら こむぎこ	しょうゆ さけ ぼんず

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μmg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
基準値	641	25.9	20.3	346	95	3.2	3.0	252	0.59	0.55	34	2.1	4.5
5月平均値	649	25.7	20	361	95	3.40	2.9	237	0.57	0.53	37	1.90	4.4

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。
5月 きゅうり トマト

☆地域学校圏統一献立 5/8(木) 12(月) 13(火) 16(金) 21(水) 22(木) 26(月) 28(水) 30(金)

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
キャベツ (千葉県銚子市)放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

こんげつのもくひょう

じょうずにはいぜんしょう。

