



# 5月のこんだて（小学校）

13 14 はセレクトです。



NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	米粉パン	米粉パン			620
	チョコレートクリーム	砂糖 水あめ			25.6
	牛乳		牛乳		20.9
	マカロニとアスパラのクリーム煮	マカロニ 小麦粉 油 マーガリン	牛乳 えび ベーコン 脱脂粉乳 粉チーズ	玉ねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム	1.9
	ゆで野菜 青じそドレッシング	砂糖		キャベツ こまつな コーン にんじん	
ピチコンポート			もも		
2	パン	パン			623
	牛乳		牛乳		24.3
	セルフえびカツサンド	油 パン粉	えび たら	キャベツ	20.5
	ハンガーアシチュー	じゃがいも 油 でん粉	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	2.6
3	揚げパン(ココア)	パン 油 砂糖			731
	牛乳		牛乳		25.2
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん グリンピース	25.3
	ゆで野菜 手作りドレッシング	春雨 ごま ごま油		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.2
	ヨーグルト		ヨーグルト		
4	ミルクパン	パン	牛乳		631
	マーマレード	砂糖		オレンジ	29.9
	牛乳		牛乳		20.3
	鶏肉と野菜のケチャップあえ	でん粉 油 砂糖	鶏肉	ピーマン にんじん 玉ねぎ レモン	2.2
	かぶ入り野菜スープ			かぶ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ	
5	パン	パン			691
	牛乳		牛乳		25.9
	焼きそば(セルフ焼きそばサンド)	焼きそば麺 油	豚肉 いか 青のり	キャベツ 玉ねぎ にんじん	20.6
	カレースープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ	3.2
	杏仁ゼリー	水あめ	豆乳	もも	
6	パン とちおとめジャム	パン 水あめ 砂糖		いちご	682
	牛乳		牛乳		28.6
	大豆のクリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	鶏肉 大豆 牛乳 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ	20.7
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	油 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし コーン	2.2
7	ナン	ナン			596
	牛乳		牛乳		25.8
	チリコンカン	油	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン 枝豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	18.2
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	じゃがいも 油 砂糖		にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	2.6
	いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちご	
8	麦入りごはん	米 麦			649
	牛乳		牛乳		30.4
	鶏肉のから揚げ	でん粉 油	鶏肉	しょうが	20.3
	からしあえ	ごま		もやし にんじん 小松菜 キャベツ	2.2
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ほうれんそう	
9	麦入りごはん	米 麦			632
	セルフ中華丼	ごま油 砂糖 油 でん粉	豚肉 いか なると	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし 平しいたけ たけのこ グリンピース	26.7
	牛乳		牛乳		14.9
	卵とわかめのスープ	でん粉	わかめ 卵	玉ねぎ	2.4
	セノビーゼリー	砂糖	乳飲料		
10	麦入りごはん	米 麦			670
	牛乳		牛乳		24.5
	ハンバーグ 和風きのこソース	油 砂糖	鶏肉 豚肉	大根 しめじ えのきたけ まいたけ	18.0
	味噌けんちん汁	さといも 油	みそ 豆腐	にんじん ごぼう 小松菜 大根	2.2
	アセロラゼリー			アセロラ	
11	麦入りごはん	米 麦			532
	牛乳		牛乳		25.0
	白身魚のピリ辛焼き	ごま 砂糖	メルルーサ	しょうが にんにく りんご ねぎ	9.7
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	ごま		キャベツ にんじん アスパラガス	2.0
	五月汁		みそ	ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう	
12	麦入りごはん	米 麦			666
	牛乳		牛乳		20.8
	じゃこカツ	小麦粉 油 パン粉	じゃこ タラ		17.9
	おひたし	ごま	かつお節	小松菜 キャベツ にんじん	2.2
	田舎汁	油 じゃがいも	鶏肉 豆腐 みそ	かんひょう にんじん ごぼう 小松菜	
13	麦入りごはん	米 麦			665
	ふりかけ(ひじきばっば)	ごま	ひじき		25.6
	牛乳		牛乳		22.6
	鶏肉と大豆のみそ炒め	油 でん粉 砂糖	鶏肉 大豆 みそ	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	1.9
	おひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし にんじん	
14	麦入りごはん	米 麦			667
	ふりかけ(さけばっば)	ごま	さけ		26.0
	牛乳		牛乳		22.9
	鶏肉と大豆のみそ炒め	油 でん粉 砂糖	鶏肉 大豆 みそ	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	1.8
	おひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし にんじん	
15	麦入りごはん	米 麦			641
	ひき肉と豆のカレー	油	牛肉 豚肉 レンズ豆 大福豆	玉ねぎ にんじん トマト	24.3
	牛乳		牛乳		19.1
	ゆで野菜 手作りドレッシング	ごま油		キャベツ もやし 小松菜	2.3
ミニフィッシュ		かたくちいわし			

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
16	麦入りごはん セルフ牛丼	米 麦 油 砂糖	牛肉 枝豆	玉ねぎ ねぎ にんじん	643
	牛乳		牛乳		24.1
	厚焼き卵	砂糖 油	卵		19.9
	さっぱりあえ		のり	キャベツ 小松菜	2.1
17	麦入りごはん	米 麦			647
	牛乳		牛乳		22.3
	鶏肉の漬け込み焼き	ごま 砂糖	鶏肉	ねぎ にんじん	19.9
	磯辺あえ みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	ほうれん草 キャベツ 小松菜	2.1
18	麦入りごはん	米 麦			697
	牛乳		牛乳		24.6
	酢豚	油 砂糖 でん粉	豚肉 うずらの卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン しょうが	20.6
	わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	ごま 春雨	わかめ 豆乳	にんじん ねぎ もも	2.3
19	セルフたけのこごはん	米 麦 砂糖	鶏肉 油揚げ 枝豆	たけのこ にんじん	725
	牛乳		牛乳		28.9
	さわらのねぎみそ焼き		さわら みそ	ねぎ	18.8
	ごまあえ 粕もち	ごま 砂糖 もち米	小豆	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	1.5
20	麦入りごはん	米 麦			676
	牛乳		牛乳		31.7
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		19.8
	ごまあえ みそ汁	ごま	豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう 小松菜	2.1
21	麦入りごはん	米 麦			670
	牛乳		牛乳		26.3
	しゅうまい	しゅうまいの皮	豚肉		21.7
	ごま酢あえ 炒り豆腐	ごま 砂糖 油 砂糖	豆腐 豚肉 枝豆	ほうれん草 キャベツ にんじん 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	1.9
22	麦入りごはん	米 麦			601
	牛乳		牛乳		27.2
	豚肉のワイン焼き	砂糖	豚肉	しょうが パセリ	14.3
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング みそ汁	油 ごま じゃがいも	わかめ みそ	キャベツ にんじん もやし かんぴょう たまねぎ	2.2
23	五穀ごはん	米 大麦 もち麦 もちあわ アマランサス 小麦			693
	牛乳		牛乳		26.0
	ユーリンチー	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	25.6
	ナムル 春雨中華スープ	ごま 春雨 油 ごま油	卵 ハム	キャベツ にんじん 小松菜 もやし 小松菜 にんじん たけのこ きくらげ	2.0
24	麦入りごはん	米 麦			657
	牛乳		牛乳		22.0
	メンチカツ	パン粉 油	豚肉	玉ねぎ	21.9
	もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁	ごま 砂糖	生揚げ みそ	もやし にんじん にら ごぼう にんじん 大根 小松菜	1.8
25	麦入りごはん	米 麦			593
	牛乳		牛乳		30.3
	白身魚の紀州漬け		メルルーサ	梅 しょうが	14.4
	ごまあえ かみかむ豚汁	ごま 砂糖 油	豚肉 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 大根 にんじん ごぼう ねぎ たけのこ	2.1
26	麦入りごはん	米 麦			649
	牛乳		牛乳		20.5
	ビーフカレー	じゃがいも	牛肉 粉チーズ 枝豆	にんじん 玉ねぎ にんにく	18.8
	牛乳 こんにやくサラダ 中華ドレッシング チーズ	ごま	わかめ チーズ	キャベツ コーン	2.5
27	麦入りごはん	米 麦			657
	牛乳		牛乳		31.2
	焼魚(あじの一夜干し)		あじ		16.3
	もやしのソテー さつま汁 レモンゼリー	ごま油 油 さといも 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ	もやし にら にんじん ごぼう ねぎ 大根 レモン	2.4
28	麦入りごはん	米 麦			618
	牛乳		牛乳		25.6
	焼魚(さばの文化干し)		さば		18.8
	ゆで野菜 和風ドレッシング 豚肉と切干大根の炒め物	油 ごま 油 砂糖	鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜 切干大根 にんじん にんにく さやいんげん	1.9
				小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 650kcal	650
				たんぱく質 26.0g	25.9
				脂質 18.1g	19.2
				塩分相当 2.0g	2.2

### 宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・

私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します

春	麦入りごはん	米 麦			645
	牛乳		牛乳		27.7
	豚肉と宮野菜炒め	油	豚肉	アスパラガス トマト 玉ねぎ にんにく	15.0
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	1.9
	春野菜みそ汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ にら	
	ミルクプリンいちごソース	砂糖	牛乳	いちご	