令和３年度

５月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校　回数１７回

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
６（木）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		838 31.9 27.3
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油	
	からしあえ			にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく		
１０（月）	五目焼きそば	豚肉　いか		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそば麺	サラダ油	756 31.8 30.6
	牛乳		牛乳					
	肉入りわんたんスープ	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし　ねぎ	小麦粉	ごま油	
	チーズドック	卵	チーズ　脱脂粉乳			砂糖　小麦粉	サラダ油	
１１（火）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		863 31.6 23.8
	酢豚	豚肉　鶏肉 うずら卵		にんじん ピーマン	玉ねぎ　生姜 しいたけ　筍	でんぷん　砂糖	サラダ油	
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ		ごま	
	ひじきぱっぱ		ひじき				ごま	
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも　あんず	水あめ		
１２（水）	菜飯　牛乳		牛乳	広島菜　京菜 大根葉		精白米　白麦米		766 35.4 15.9
	シロイトダラの紀州漬け	シロイトダラ みそ			梅　しょうが			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
	道産子汁	豚肉　みそ	わかめ	にんじん	もやし　にんにく とうもろこし　葱	じゃがいも	バター　サラダ油	
１３（木）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		865 32.3 21.6
	挽肉と豆のカレー	鶏肉　大福豆 豚肉　レンズ豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		サラダ油	
	ゆで野菜サラダ			小松菜	キャベツ もやし		サラダ油	
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ				ごま	
１４（金）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		829 35.6 22.7
	さばのみそ煮	さば　みそ				砂糖		
	即席漬け			にんじん	キャベツ かぶ			
	炒り豆腐	豆腐　豚肉 枝豆		にんじん	しいたけ 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	
１７（月）	ミルクコッペパン　チルドチョコ		牛乳　脱脂粉乳			小麦粉　砂糖 チョコクリーム		849 29.9 32.0
	牛乳		牛乳					
	マカロニとアスパラのクリーム煮	えび　ベーコン	粉チーズ 脱脂粉乳	アスパラガス にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	マーガリン サラダ油	
	アーモンド入りサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		アーモンド サラダ油	
	ももゼリー				もも	砂糖		
１８（火）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦		853 33.2 22.9
	メキシカンライス	いか　鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ とうもろこし		バター	
	洋風卵スープ	ハム　卵		にんじん	玉ねぎ　セロリー	じゃがいも でん粉		
	冷凍パイン				パインアップル			
１９（水）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		790 35.2 18.9
	あじのフライ	あじ　卵				小麦粉 パン粉	サラダ油	
	もやしとニラのおひたし			ニラ　にんじん	もやし			
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐　みそ	わかめ		玉ねぎ			
２０（木）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		768 31.5 14.6
	セルフ中華丼	豚肉　いか		にんじん ピーマン	キャベツ　玉ねぎ たけのこ　生姜	砂糖　でん粉	サラダ油	
	中華スープ		わかめ	小松菜	ねぎ	でん粉	ごま油	
	冷凍みかん				みかん			

21（金）	チキンライス　牛乳	鶏肉　枝豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	精白米　白麦米	バター	804 28.0 28.9
	プレーンオムレツ	卵				砂糖　でん粉	サラダ油	
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	とうもろこし		マーガリン	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ　もやし キャベツ			
24（月）	キャラメル揚げパン　牛乳		牛乳　脱脂粉乳			小麦粉　砂糖 キャラメル	サラダ油	845 28.0 26.6
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉　枝豆		にんじん		じゃがいも 砂糖	サラダ油	
	春雨サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	春雨	ごま	
	レモンゼリー				レモン果汁	砂糖		
25（火）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		760 31.4 17.9
	白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	チーズ		玉ねぎ マッシュルーム	パン粉	マヨネーズ （ノンエッグ）	
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	キャベツ			
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	サラダ油　ごま	
26（水）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		810 33.7 17.8
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく		サラダ油	
	かんぴょうのごま酢あえ			にんじん	干瓢　キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
	春野菜みそ汁	みそ		にら	玉ねぎ	じゃがいも		
	ミルクプリンいちごソース		牛乳		いちご	砂糖		
27（木）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		801 30.9 28.4
	油淋鶏	鶏肉			にんにく　ねぎ しょうが	でん粉　砂糖	サラダ油　ごま油	
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり　生姜			
	チンゲンサイと卵のスープ	卵		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	でん粉		
28（金）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦		868 34.1 26.3
	セルフ肉丼	豚肉		にんじん 小松菜	もやし　玉ねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油	
	厚焼卵	卵				砂糖　でん粉	サラダ油	
	野菜のナムル			にんじん	キャベツ　もやし		ごま油　ごま	
31（月）	米粉パン　とちおとめジャム		脱脂粉乳			米粉　小麦粉 砂糖　ジャム	マーガリン	830 30.9 30.4
	牛乳		牛乳					
	ウインナーと白いんげん豆のパスタ	ウインナー 白いんげん豆		トマト パセリ		パスタ	オリーブオイル	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ　もやし	じゃがいも でん粉		
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		

基準エネルギー 830	平均（ckal）	819
基準たんぱく質 27.0～41.5	平均(g)	32.2
基準脂質 22.8～27.3	平均(g)	24.0

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
※ 献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。

◆ 学校給食の食材（産地表示）・放射性物質検査結果について ◆

宇都宮市教育委員会の指導に従い，献立表の裏面に産地情報一覧を掲載しております。今月の食材については産地の確定が使用日直前になるため，事前のお知らせが難しいところです。学校にお問い合わせいただければその時点での情報をお知らせいたしますので，ご協力をお願いします。

４月１３日（火）に４月１４日（水）使用の ごぼう（栃木県下野市産 ）の放射性物質検査がありました。放射性ヨウ素，放射性セシウムともに準値以下でした。ご報告させていただきます。

４月分学校給食食材　産地報告

材　料	産　地	材　料	産　地	材　料	産　地	材　料	産　地
米	栃木県宇都宮市	アスパラガス	栃木県宇都宮市	パセリ	静岡県	トック	韓国
牛乳	栃木県	にら	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	みかん（缶）	日本
豚肉	栃木県	大根	千葉県	ピーマン	茨城県	もも（缶）	中国
卵	栃木県鹿沼市	キャベツ	愛知県	エリンギ	新潟県	パイン（缶）	タイ
みそ（大豆）	栃木県	しょうが	熊本県	たけのこ水煮	九州・中国	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ
小松菜	栃木県宇都宮市	玉ねぎ	北海道	大豆	北海道	ごま	グアテマラ
もやし	栃木県さくら市	にんじん	徳島県	いか	南太平洋ペルー沖	オレンジ	アメリカ
ごぼう	栃木県下野市	にんにく	青森県	いわし	北海道・青森県太平洋沖	ひじき	韓国
ほうれん草	栃木県宇都宮市	じゃがいも	北海道	生わかめ	岩手県・宮城県	ホールコーン	タイ
しいたけ	栃木県	ブロッコリー	長崎県	鶏肉	岩手県・青森県	トマト（缶）	イタリア
かんぴょう	栃木県	しめじ	長野県	モロ	宮城県	アーモンド	アメリカ
きゅうり	栃木県	セロリー	静岡県	メルルーサ	南米		

お問い合わせは学校，または
栄養教諭　鈴木までご連絡ください。
（旭中　634－9177）