

令和4年度

6月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数21回



		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) 塩分 (g)
日付	献立名	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ 日向夏ゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	玉ねぎ にんにく キャバツ とうもろこし 日向夏果汁	精白米 白麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 油 ごま	876 25.0 21.6 3.3
2 (木)	麦入りごはん 牛乳 ホイコーロウ 荳わかめのスープ ひややっこ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 荳わかめ	にんじん ピーマン にんじん	キャバツ ねぎ キャバツ もやし	精白米 白麦米 砂糖 でん粉	油 ごま油	766 34.4 19.8 3.1
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ (3本) 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	豚肉	牛乳 いわし	にんじん 小松菜 さやいんげん にんじん	しょうが 切干大根 玉ねぎ にんにく	精白米 白麦 米粉 じゃがいも 砂糖	油 油 じゃがいも 砂糖 油	886 31.1 26.5 2.3
6 (月)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ 春雨サラダ	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト にら にんじん	玉ねぎ キャバツ きゅうり もやし	小麦粉 砂糖 じゃがいも 春雨 砂糖	マーガリン 油 ごま油	866 34.9 28.8 3.4
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのサラダ セノビーゼリー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ローリエ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム レモン果汁	精白米 白麦米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 油 ごま	868 24.2 25.5
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 赤魚粕漬焼き からしあえ 道産子汁	アラスカメヌケ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にんじん	もやし キャバツ もやし にんにく とうもろこし 葱	精白米 白麦 じゃがいも バター 油	ごま	745 32.2 19.3
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 メキシカンライス トマトと卵のスープ 冷凍パイ	いか 鶏肉 枝豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ にんにく パイナップル	精白米 白麦 バター バター		871 32.1 24.4 2.99
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ レモン	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 はちみつ	ごま ごま油 ごま油	870 34.8 27.5
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 みそ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ こんぶ ひじき	パセリ にんじん にんじん	レモン キャバツ きゅうり	精白米 白麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖	ノンfat マヨネーズ 油	876 28.5 26.5
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー	モロ みそ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	しょうが もやし かんぴょう 玉ねぎ いちご	精白米 白麦 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま	812 31.2 19.9
16 (木)	米粉パン チョコブラウ&初付 牛乳 ツナのトマトクリームスパゲティ 海草サラダ	まぐろツナ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム わかめ きゅうり とさかのり	トマト ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく キャバツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 砂糖 米粉 チョコクリーム スパゲティ	マーガリン オリーブオイル 油	783 30.5 30.9
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯辺あえ けんちん汁	みそ さば 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャバツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 さといも こんにゃく	油	838 29.9 27.2 2.53

栃木県民の日
献立



20 (月)	ツナトースト 牛乳	マグロツナ	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖		835 31.7 26.6 2.8
	ミートボールと野菜のカレー煮	豚肉 鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		油	
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
21 (火)	ジャンバラヤ 牛乳	ウインナー	牛乳	トマト ピーマン	玉ねぎ セロリー にんにく	精白米 白麦米	油	788 34.0 28.2
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		オリーブオイル	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ			
	フロースンヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
22 (水)	高野豆腐ごはん 牛乳	豚肉 高野豆腐 油揚げ 枝豆	牛乳	にんじん	しめじ ごぼう	砂糖	油	809 38.2 22.7
	厚焼卵	卵				砂糖 でん粉	油	
	キャベツときゅうりの塩もみ				キャベツ きゅうり 生姜		油	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	ほうれん草		じゃがいも		
23 (木)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		790 32.3 25.2 1.81
	ししゃもフライ(2本) 小袋ソース	卵	ししゃも			パン粉 小麦粉	油	
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん	えのき ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	
	おひたし			小松菜	キャベツ			
24 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		785 24.7 24.3
	春巻き	豚肉	きくらげ		だけのご 椎茸 生姜 にんにく	小麦粉	ごま油	
	野菜のナムル			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油	
	チンゲンサイと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			
27 (月)	さけばっぱ	鮭					ごま	785 39.2 31.2
	黒ロールパン イチゴ&マーガリン		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖 ジャム	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			
28 (火)	アスパラとコーンのソテー			アスパラガス にんじん モロヘイヤ トマト	とうもろこし		油 マーガリン	864 28.9 23.4
	モロヘイヤのスープ	ベーコン 卵			玉ねぎ			
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		
	あじの紀州焼き	あじ			梅			
29 (水)	青菜の煮びたし	油揚げ		ほうれん草 にんじん				825 29.5 23.0
	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう 大根	こんにゃく 砂糖	油	
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		
	笹かまぼこの二色揚げ	笹かまぼこ 卵	のり			小麦粉	油	
30 (木)	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ			761 22.8 18.9
	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ 枝豆		にんじん	たまねぎ 葱 椎茸 しょうが	砂糖 でん粉	油	
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		
	焼きにらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉	油	
30 (木)	大豆もやしのキムチ和え			にら	もやし			761 22.8 18.9
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	トック		
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もち あんず	水あめ		

※ 物資等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。



基準エネルギー 830	平均 (kcal)	821
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	30.4
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	24.8
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.80

◆ 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。
 5月9日(月)に5月10日(火)使用のキャベツ(神奈川県産)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。



5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	にら	栃木県	じゃがいも	鹿児島県・長崎県	わかめ	岩手県・宮城県
パン(小麦粉)	栃木県宇都宮市	かんぴょう	栃木県	大根	千葉県・茨城県	さば	北海道・青森県・岩手県
牛乳	栃木県	卵	栃木県	パセリ	茨城県	あじ	日本
豚肉	栃木県	アスパラガス	栃木県	大福豆	北海道	いか	南太平洋
みそ(大豆)	栃木県	小松菜	栃木県	切干大根	静岡県	えび	インド・パキスタン
もやし	栃木県宇都宮市	なめこ	栃木県	むき枝豆	北海道	メバル	アメリカ
かぶ	栃木県	玉ねぎ	栃木県・佐賀県	冷凍ほうれん草	宮城県	レンズ豆	アメリカ
ねぎ	栃木県	セロリー	茨城県	冷凍小松菜	九州	メルルーサ	南米
きゅうり	栃木県	キャベツ	愛知県・神奈川県	だけのご水煮	和歌山県・中国	トマト(缶)	イタリア
しいたけ	栃木県	にんじん	徳島県	冷凍さやいんげん	北海道	ホールコーン	タイ
ごぼう	栃木県	ピーマン	茨城県	塩昆布	北海道	豆腐(大豆)	アメリカ・カナダ