

令和3年度

6月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数22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)
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 (火)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ 小袋ソース からしあえ 五目煮豆	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	精白米 白麦 でん粉 パン粉	サラダ油 ごま	876 28.5 26.5
2 (水)	高野豆腐ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 磯辺和え かきたま汁	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	サラダ油	809 38.2 22.7
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス 野菜のマリネ 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	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり レモン果汁	精白米 白麦米 小麦粉	バター サラダ油 サラダ油	868 24.2 25.5
4 (金)	麦入りご飯 牛乳 ししゃものから揚げ(2本) 切干大根のサラダ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	卵	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	切干大根 もやし 玉ねぎ	精白米 白麦 小麦粉	サラダ油 サラダ油	864 28.9 23.4
7 (月)	ミルクコッペパン チルドチョコ 牛乳 タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤのスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん モロヘイヤ トマト	にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ	精白米 白麦 小麦粉 砂糖 チョコクリーム	サラダ油 マーガリン	785 39.2 31.2
8 (火)	麦入りご飯 牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ みかん	精白米 白麦米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 ごま油	870 34.8 27.5
9 (水)	麦入りご飯 牛乳 さばの文化干し キャベツときゅうりの塩もみ 味噌けんちん汁	さば	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり	精白米 白麦	サラダ油	745 32.2 19.3
10 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ 日向夏ゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ ぐきわかめ こんぶ とさかのり	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ 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	サラダ油 サラダ油 ごま	876 25.0 21.6
11 (金)	麦入りご飯 牛乳 じゃこカツ 小袋ソース 野菜の中華和え なめこ汁	豆腐 みそ	牛乳 じゃこ	にんじん	もやし きゅうり なめこ ねぎ	精白米 白麦米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ラー油	761 22.8 18.9
14 (月)	米粉パン チョコラック&ホワイト 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 ぐきわかめ こんぶ とさかのり	トマト ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ 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 サラダ油	783 30.5 30.9
15 (火)	麦入りご飯 牛乳 鮎の竜田揚げ きゅうりのキムチあえ かんぴょうのみそ汁 ふりかけ 県民の日ゼリー	鮎	牛乳	にら にんじん	きゅうり 生薑 にんにく かんぴょう 玉ねぎ いちご	精白米 白麦 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	812 31.2 19.9
16 (水)	麦入りご飯 牛乳 笹かまぼこの二色揚げ もやしとニラのおひたし 生揚げと野菜の煮つけ	笹かまぼこ 卵 生揚げ 枝豆	牛乳 のり	にら にんじん にんじん	もやし たまねぎ 菊 椎茸 しょうが	精白米 白麦米 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油 サラダ油	825 29.5 23.0

新メニュー!

栃木県より無償
提供されます!栃木県民
の日献立

17 (木)	チャーシュー炒飯 牛乳 ぎょうざスープ シークワーサーゼリー	豚肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ ねぎ もやし しょうが シークワーサー	精白米 白麦米 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	786 24.3 18.7
18 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉の三味焼き ごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉	牛乳		ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ	精白米 白麦 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま ごま	822 31.1 23.5
21 (月)	シュガートースト 牛乳 うずら卵と野菜のカレー煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ レモンゼリー		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 砂糖	マーガリン サラダ油 サラダ油	871 31.1 31.2
22 (火)	麦入りご飯 牛乳 セルフかき揚げ丼（大豆） おひたし じゃがいもと切昆布の煮物		牛乳			精白米 白麦米 さつまいも 小麦粉	サラダ油 ごま サラダ油	855 22.7 23.7
23 (水)	ジャンバラヤ 牛乳 ジャークチキン キャベツのスープ 栃木県産生乳ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく にんにく キャベツ 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	788 34.0 28.2
24 (木)	麦入りご飯 牛乳 鮭の風味漬け 塩こんぶ和え ほうれん草と豆腐のみそ汁		牛乳			精白米 白麦米		834 37.4 24.8
25 (金)	麦入りご飯 牛乳 ホイコウロウ 茎わかめのスープ ひややっこ		牛乳			精白米 白麦米		766 34.4 19.8
28 (月)	パンズパン 牛乳 セルフチーズバーガー 野菜スープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 牛肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ		玉ねぎ レタス 玉ねぎ もやし キャベツ アセロラ果汁	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖	サラダ油	800 33.6 30.2
29 (火)	キムタクご飯 牛乳 春巻き 野菜のナムル 春雨中華スープ	豚肉 豚肉 ハム 卵	牛乳 きくらげ	にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜	白菜 大根 だけのこ 椎茸 生姜 にんにく もやし だけのこ	精白米 白麦米 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	785 24.7 24.3
30 (水)	麦入りご飯 牛乳 あじのフライ 筑前煮 青菜の煮びたし		牛乳			精白米 白麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	862 33.5 26.8

※ 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。

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

◆ 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10日（月）に5月11日（火）使用の ピーマン（茨城県産）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	にんにく	青森県	メルルーサ	南米
牛乳	栃木県	ねぎ	栃木県	しょうが	高知県	えび	インド・パキスタン
豚肉	栃木県	かんぴょう	栃木県	むき枝豆	北海道	いか	南太平洋ペルー沖
卵	栃木県鹿沼市	トマト	栃木県	レンズ豆	北海道	シロイトタラ	ブルウェー
みそ（大豆）	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	大福豆	北海道	アジ	タイ・ベトナム
もやし	栃木県宇都宮市	じゃがいも	北海道	だけのこ水煮	九州・中国	ごま	グアテマラ
小松菜	栃木県	キャベツ	神奈川県・千葉・茨城県	さやいんげん	北海道	冷凍バイン	フィリピン
しいたけ	栃木県	玉ねぎ	北海道	鶏肉	岩手県・北海道	トマト（缶）	イタリア
ほうれん草	栃木県宇都宮市	にんじん	徳島県	切干大根	宮崎県	ホールコーン	タイ
かぶ	栃木県	ねぎ	茨城県	わかめ	岩手県・宮城県	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ
アスパラガス	栃木県	ピーマン	茨城県	さば	北海道・青森・岩手県	アーモンド	アメリカ