

令和4年度

5月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数19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) 塩分(g)
		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	
2 (月)	ミルクoppo パン イチゴ&マーガリン 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん かぶ菜	玉ねぎ レモン かぶ 玉葱 切り もやし キャベツ	小麦粉 砂糖 いちごジャム でん粉 春雨 ごま	マーガリン 油	794 36.0 26.3 3.3
6 (金)	たけのこごはん 牛乳 いわしのピリ辛煮 ごまあえ 豆腐入りすまし汁	鶏肉 油揚げ 枝豆	牛乳 いわし	にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜	たけのこ しょうが キャベツ もやし ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま		749 33.9 20.8 3.1
9 (月)	キャラメル揚げパン 牛乳 野菜とウィンナーのスープ煮 海草サラダ 栃木県産生乳ヨーグルト	ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ キャベツ とうもろこし	小麦粉 砂糖 キャラメル じゃがいも 砂糖	油	825 28.1 32.1 3.4
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き 野菜のゆかりあえ 切干大根の煮つけ	メルルーサ みそ さつま揚げ 油揚げ	チーズ	パセリ にんじん しそ にんじん さやいんげん	レモン キャベツ 切干大根	精白米 白麦米 パン粉 砂糖 油	マヨネーズ (ノンエッグ)	745 29.9 16.7 2.3
11 (水)	麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ お魚ふりかけ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 うずら卵 さば かつおぶし 豆乳	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ 生姜 しいたけ 菊 ねぎ かぼちゃ もも あんず	精白米 白麦米 でんぷん 砂糖 砂糖 でん粉 水あめ	油 ごま ごま	864 31.7 23.9 2.7
12 (木)	チキンライス 牛乳 プレーンオムレツ 小松菜とコーンのソテー キャベツのスープ	鶏肉 枝豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 マーガリン	バター 油	810 28.1 29.7 3.7
13 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツとかぶの即席漬け いり豆腐	さば みそ 豆腐 豚肉 枝豆	牛乳	にんじん にんじん さやえんどう	キャベツ かぶ しいたけ 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 砂糖 油		829 35.6 22.7 2.1
16 (月)	ミルクoppoパン 牛乳 セルフ焼きそばサンド ポテトスープ アセロラゼリー	豚肉 いか ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし アセロラ	小麦粉 砂糖 中華麺 じゃがいも 砂糖	油	751 27.6 20.1 3.4
17 (火)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ 塩こんぶあえ 根菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	精白米 白麦米 パン粉 でん粉 砂糖 ごま	油	877 27.9 28.8 2.6
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフ肉丼 厚焼卵 さっぱりあえ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ	精白米 白麦 砂糖 砂糖 でん粉	油 油	851 34.2 24.8 2.5
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 メバルの紀州漬け もやしとニラのおひたし 豚汁	メバル 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にら にんじん にんじん 小松菜	梅 しょうが もやし 大根 ごぼう	精白米 白麦 じゃがいも こんにゃく	油	779 37.1 19.5 2.1
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 挽肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ ミニフィッシュ	鶏肉 大福豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	精白米 白麦米	油 油 ごま	860 32.2 21.2 3.2

23 (月)	シュガートースト 牛乳 春野菜のスパゲティ こんにゃくサラダ はちみつレモンゼリー	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コンニャク とうもろこし レモン	小麦粉 砂糖 スパゲティ こんにゃく はちみつ	マーガリン オリーブオイル 油	844 26.6 25.9 3.8
24 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじのフライ 磯辺あえ なめこ汁	あじ 卵	牛乳			精白米 白麦米 小麦粉 パン粉	油	787 31.0 20.4 2.5
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁 ミルクプリンいちごソース	豚肉	牛乳		玉ねぎ しょうが 干瓢 キャベツ とうもろこし	精白米 白麦米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	828 35.9 18.3 2.5
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 セルフ中華丼 卵とわかめのスープ セノビーゼリー	豚肉 いか なると 卵	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ だけのこ 生姜 玉ねぎ しょうが	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 でん粉	油	802 33.9 16.5 3.1
27 (金)	麦入りごはん 牛乳 ささみカツ からしあえ ほうれん草と豆腐のみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	じゃがいも もやし キャベツ	精白米 白麦米 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま	785 33.0 21.5 2.5
30 (月)	米粉パン チルドチョコ 牛乳 マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜サラダ ももゼリー	えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	アスパラガス にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし もも	小麦粉 砂糖 米粉 マカロニ 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 油	839 32.1 33.3 2.6
31 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 さけばっぱ	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 鮭	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 にんじん	だけのこ しいたけ 大根 ごぼう	精白米 白麦 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油 油 ごま	878 35.2 28.6 2.4

※ 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 (ckal)	815
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	32.1
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	23.7
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.8

◆ 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。
4月11日（月）に4月12日（火）使用の 玉ねぎ（北海道産）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	きゅうり	栃木県	パセリ	福岡県	鶏肉	岩手・北海道・宮崎
牛乳	栃木県	大根	千葉県	しめじ	福岡県	みかん（缶）	日本
パン（小麦粉）	栃木県宇都宮市	チンゲンサイ	静岡県	しょうが	高知県	メルルーサ	南米
豚肉	栃木県	キャベツ	愛知県	大福豆	北海道	もも（缶）	中国
みそ（大豆）	栃木県	じゃがいも	北海道	冷凍ほうれん草	宮崎県	パイナップル（缶）	タイ
もやし	栃木県	玉ねぎ	北海道・佐賀県	だけのこ水煮	和歌山県	ごま	グアテマラ
卵	栃木県	にんじん	徳島県	冷凍いんげん	北海道	オレンジ	アメリカ
アスパラガス	栃木県	パセリ	静岡県	むぎ枝豆	北海道	冷凍ブロックリー	エクアドル
かんぴょう	栃木県	さやえんどう	鹿児島県	わかめ	岩手県・宮城県	ホールコーン	タイ
ごぼう	栃木県	セロリー	福岡県	いわし	北海道・青森県沖	トマト（缶）	イタリア
ヨーグルト	栃木県	にんにく	青森県	モロ	宮城県	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ

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）