



6月 給食献立予定表

第1週 6月1～5日分

宇都宮市立

古里中学校

令和 2年 6月号

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主 な 材 料						
			血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に なる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1(月)	ハムカツ 小袋中濃ソース 牛乳 非常食用コーンスープ 型抜きチーズ いちごムース	809 29.3 29.8	ハム	牛乳 チーズ	パセリ	玉葱	パン 小麦粉 いちごムース	小麦粉 マーガリン	
2(火)	ココア揚げパン 牛乳 ポークポトフ アロエヨーグルト	824 29.5 29.5	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉葱 枝豆	パン ココア 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋	サラダ油	
3(水)	チキンカレー 牛乳 レモンゼリー ミニフィッシュ	813 25.7 22.1	鶏肉 かたくちいわし	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 にんにく	米 麦 じゃが芋	サラダ油	
4(木)	豚丼 牛乳 アセロラゼリー チーズドック	857 29.4 25.3	豚肉	牛乳	人参	玉葱 枝豆	米 麦 白滝 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油	
5(金)	ツナトースト 牛乳 ヨーグルト ミートボールと野菜のカレー煮	820 32.1 28.3	ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	
中学生1人一回当たりの学校給食摂取基準量		エネルギー(kcal)	830kcal	たんぱく質	27～41.5g	脂質	18.4～27.7g	カルシウム	450mg
1～5日の古里中学校平均摂取量		エネルギー(kcal)	825kcal		29.3g		26.9g		402mg

【米飯回数 2回/ パン回数 3回(県産小麦使用パン 3回 米粉パン0回)/ めん回数 0回】

* 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

～給食室からの献立の紹介とお願い～

コロナウィルスの感染、拡大を防ぐために当面、簡易給食を実施いたします。
メニューや組み合わせを見直し、配膳しやすく、食べやすい献立になっています。
不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素はデザートなどで補います。

給食室でもより安全、衛生を徹底した給食の提供に努めていきます。
簡易献立に関するご理解、ご協力をお願い致します。

給食再開 6月1日の献立紹介

初日は配膳を要しない献立となっています。ハムカツを給食室で揚げ、パンに挟みひとつ一つ包みます。非常食用コーンスープは災害時などに、常温で飲めるよう加工されています。

2週目 8日以降の献立表は、改めてお知らせします。



