



6月 給食献立予定表

第2週 8日～30日

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) たんぱく(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	
8 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏のから揚げ(2個) 豚汁 シークワーサーゼリー	853 31.9 26.2	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	小松菜 人参	大根 牛蒡 生姜	米 麦 澱粉 里芋 こんにゃく ゼリー	サラダ油	
9 (火)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 豆腐ハンバーグ ケチャップソース 洋風卵スープ いちごヨーグルト	820 36.6 26.7	鶏肉 豆腐 鶏卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ ヨーグルト ソフトチーズ	ほうれん草 人参	玉葱	パン 砂糖 澱粉 じゃがいも		
10 (水)	わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 そうめん入りすまし汁 ミニたい焼き(あんこ)	832 28.7 21.3	鯖 味噌 花かつお なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	長葱	米 麦 そうめん		
11 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 春雨中華スープ クレープ(みかん)	806 33.1 22.2	豚肉 ハム 鶏卵	牛乳	小松菜 ピーマン 人参	玉葱 筍 ニンニク 生姜 きくらげ	米 麦 春雨 クレープ	サラダ油 ごま油	
12 (金)	ミニ米粉パン ナポリタン 牛乳 ほうれん草と卵のスープ 豆乳プリン	815 33.7 24.5	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 ピーマン トマト 人参	マッシュルーム 玉葱	スパゲッティ 米粉パン 澱粉 プリン	マーガリン オリーブオイル	
15 (月)	赤飯 ごま塩 牛乳 いちごのムース モロフライ かんぴょうの卵とじ汁	833 37.2 27.6	モロ 鶏卵 かつお節 味噌	牛乳	人参 にら	長葱 かんぴょう	米 もち米 薄力粉 ささげ パン粉 ムース	サラダ油 ごま	
16 (火)	ピザトースト 牛乳 ポテトスープ お米のムース	845 33.2 27.6	鶏肉 サラミ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ 小松菜	玉葱 マッシュルーム	パン じゃがいも ムース		
17 (水)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 型抜きチーズ ミニエクレア	844 39.1 22.7	牛肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ	マッシュルーム 玉葱	米 麦 小麦粉 エクレア	サラダ油 マーガリン	
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 鮭の塩焼き 道産子汁 味付け海苔 レモンタルト	846 39.1 22.7	鮭 豚肉 かつお節 味噌	牛乳 海苔 わかめ	小松菜 人参	もやし 長葱 コーン にんにく	米 麦 じゃがいも タルト	サラダ油 マーガリン	
19 (金)	麦入りご飯 親子丼 牛乳 なめこの味噌汁 セノビーゼリー	851 37.8 22.3	鶏肉 豆腐 鶏卵 かつお節 味噌	牛乳	人参	筍 なめこ 玉葱 枝豆 長葱	米 麦 砂糖		
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 坦々春雨スープ シューチーズ	827 31.3 29.8	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 白菜 長葱	米 麦 小麦粉 砂糖 澱粉 春雨 シューチーズ	サラダ油 ごま油	
23 (火)	ミニコッペパン 牛乳 焼きそば ちんげん菜とミートボールのスープ お米のババロア(みかん)	805 32.1 27.5	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ 海苔	ちんげんさい 人参	キャベツ 玉葱 椎茸	パン 焼きそば麺 小麦粉 ババロア	サラダ油	
24 (水)	麦入りご飯 牛乳 野菜スープ 白身魚のハーベキューソースかけ ミニドーナツ(チョコ)	825 30.1 26.9	たら 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	生姜 にんにく 白菜 長葱	米 麦 澱粉 春雨 ドーナツ	サラダ油	
25 (木)	五目ちらしずし 牛乳 豚肉の味噌焼き 豆腐入りすまし汁 ミニたい焼き(いちご)	851 36.3 29.1 8	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐 なると 味噌 かつお節	牛乳 油揚げ	ほうれん草 人参	牛蒡 筍 かんぴょう 枝豆 生姜 椎茸	米 麦 たい焼き	サラダ油	
26 (金)	麦入りご飯 キーマカレー 牛乳 県産ヨーグルト ミニフィッシュ	810 27.0 23.0	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト グリーンピース	玉葱 りんご 生姜 にんにく	米 麦		
29 (月)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ 豚肉と牛蒡の煮物 フルーツ杏仁	850 29.8 23.8	ほき 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	牛蒡 大根 生姜	米 麦 こんにゃく 砂糖 ゼリー	サラダ油	
30 (火)	米粉パン チョコクリーム 牛乳 ちんげん菜のスープ りんごゼリー 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	801 35.4 26.2	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ちんげんさい 人参 パセリ	レモン チンゲンツアイ 椎茸	米粉パン 澱粉 砂糖 じゃが芋 チョコクリーム ゼリー	サラダ油	
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		825kcal			34.2g		25.8g		387mg

* 6月8日～30日 給食回数 17回

【米飯回数12回/パン回数3回(県産小麦使用パン3回
米粉パン 2回 /めん回数2回

* 都合により献立が変更になることがあります
のでご了承ください。

6月後半も引き続きコロナウィルス対策として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。

簡易献立に関するご理解、ご協力をお願い致します。



6月 給食献立予定表

第2週 8日～30日

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

