



5月 給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和3年 5月

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	
6 (木)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ もやしにらの胡麻和え 五目きんぴら	875 26.6 26.7	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にら 人参	もやし ごぼう 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく パン粉	サラダ油 ごま	
7 (金)	宇河春季大会 給食はありません								
10 (月)	麦入りご飯 牛乳 にら饅頭(2個) ごま酢和え 炒り豆腐 味付け海苔	825 30.7 23.4	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にら	キャベツ 椎茸 枝豆 玉ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	サラダ油 ごま	
11 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 アセロラゼリー 大豆のシチュー ゆで野菜(イタリアンドレ)	865 32.0 24.7	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 ジャム ゼリー	マーガリン ドレッシング	
12 (水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜(玉ねぎドレ) 豚汁 レモンタルト	853 33.7 22.3	白身魚 豚肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	小松菜 人参	にんにく ねぎ 生姜 もやし りんご キャベツ	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく レモンカスター	サラダ油 ごま ドレッシング	
13 (木)	麦入りご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 牛乳 ゆで野菜(和風ドレ) 春雨中華スープ	824 30.9 26.5	鶏肉 鶏卵 ロースハム	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ドレッシング きくらげ	
14 (金)	麦入りご飯 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ(中華ごまドレ) ヨーグルト	878 29.5 22.8	豚肉	牛乳 海藻 生クリーム ヨーグルト	グリンピース 人参 トマト	にんじん 玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	米 麦	マーガリン ドレッシング	
17 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌炒め 五目厚焼き玉子 チョレギ風サラダ(バンバンジードレ)	830 32.4 24.9	豚肉 鶏卵 厚揚げ 味噌	牛乳 のり	にら 人参	白菜 生姜 筍 椎茸 にんにく ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
18 (火)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜(フレンチドレ) セノビーゼリー	793 33.9 27.3	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 グリンピース 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン でん粉 ジャム ゼリー	サラダ油 ドレッシング	
19 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き ポン酢和え 味噌けんちん汁	839 33.3 25.3	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 ごま こんにやく 里芋	サラダ油 ごま	
20 (木)	麦入りご飯 牛乳 あじのフライ 春雨サラダ 味噌汁	824 35.0 25.1	あじ 鶏卵 かつお節 味噌	牛乳 わかめ	にら 人参	玉ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	
21 (金)	豚丼 牛乳 シューチーズ にらたまスープ	879 32.7 26.9	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら 人参	ねぎ 枝豆 玉ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉	サラダ油 シューチーズ	
24 (月)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 春雨と野菜の和え物 味噌汁	798 35.0 26.7	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 味噌	牛乳	小松菜 ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	
25 (火)	ミニコッペパン セルフ焼きそばサンド 牛乳 カマンベールチーズコロッケ ゆで野菜(香味和風ドレ) いちごヨーグルト	851 29.9 27.1	豚肉	牛乳 ヨーグルト 青のり	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし キャベツ コーン	パン 中華麺	サラダ油 ドレッシング	
26 (水)	麦入りご飯 牛乳 焼魚(さけ) おひたし 豚肉と生揚げの辛味炒め	807 40.7 25.4	鮭 豚肉 生揚げ かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 筍 ねぎ もやし 白菜 椎茸 枝豆	米 麦 砂糖	サラダ油	
27 (木)	麦入りご飯 牛乳 ふりかけ 酢豚 中華風わかめスープ	840 31.2 24.7	豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	玉ねぎ 椎茸 ねぎ ピーマン コーン	米 麦 でん粉 砂糖 春雨 ふりかけ	サラダ油	
28 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜(青じそドレ) まろやか味噌汁	852 30.9 27.3	鶏肉 豆乳 かつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 生姜 ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 でん粉 春雨	サラダ油 ドレッシング	
31 (月)	麦入りご飯 牛乳 あじのチーズ 磯辺和え 切り干し大根の炒め物	811 36.1 25.4	あじ 豚肉	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 さやいんげん 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ マッシュルーム にんにく	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	
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
5月の古里中学校平均摂取量			837kcal				32.6g		25.3g

* 給食回数 17回 【パン回数 3回(県産小麦使用パン2回 米粉パン1回)/ めん回数 0回】

* 毎日飲む牛乳は栃木県産です。

* 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。

