



# 6月 給食献立予定表

宇都宮市立  
古里中学校

令和3年 6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	
1(火)	パンズパン 牛乳 セルフハンバーガー レタス ポテトスープ レモンゼリー	820 33.0 29.3	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 パセリ	レタス コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー		
2(水)	☆☆宮っコランチ☆☆ 麦入りご飯 牛乳 豚肉と宇都宮産野菜いため ごま酢和え みそ汁 ミルクプリンいちごソース	780 32.9 21.2	豚肉 かつお節 味噌	牛乳	にら アスパラ 人参 トマト	キャベツ かんぴょう コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも プリン	サラダ油	
3(木)	◎◎かむかむ献立◎◎ 麦入りご飯 牛乳 いかのから揚げ キムチ和え かむかむ豚汁 ミニフィッシュ	801 36.9 22.5	いか 豚肉 かたくちいわし 味噌 豆腐 かつお節	牛乳 海藻	にら 人参	もやし 長ねぎ 筍 ごぼう 生姜 大根 にんにく	米 麦 でん粉 こんにゃく	サラダ油	
4(金)	ビビンバ丼 牛乳 小松菜と豆腐のかき玉スープ	810 32.4 25.2	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	
7(月)	麦入りご飯 牛乳 おひたし 鶏肉の味噌チーズ焼き にらたまスープ	838 39.1 25.2	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 チーズ	にら パセリ ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ レモン	米 麦 でん粉		
8(火)	シュガートースト 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレ) ミートボールと野菜のカレー煮 カムカムゼリー	879 35.9 30.8	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン もやし りんご	パン ゼリー じゃがいも 砂糖 グラニュー糖	サラダ油 ドレッシング	
9(水)	麦入りご飯 牛乳 鮭の風味漬け焼き ゆかりあえ 味噌汁 ふりかけ	874 38.6 23.2	鮭 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 でん粉 じゃがいも ゆかり	サラダ油	
10(木)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜(玉ねぎドレ) ミニエクレア	836 35.9 30.1	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	オリーブオイル 薄力粉 エクレア	サラダ油 マーガリン ドレッシング	
11(金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 味噌汁 ゆで野菜(青じそドレ)	838 32.4 29.8	鶏肉 鶏卵 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが	米 麦 でん粉	サラダ油 ドレッシング	
14(月)	米粉パン あん&マーガリン 牛乳 焼きうどん ほうれん草とたまごのスープ アセロラゼリー	832 35.6 27.5	豚肉 鶏卵 豆腐 なたと	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ もやし	米粉パン うどん でん粉 ゼリー あん&マーガリン	サラダ油	
15(火)	★★県民の日献立★★ 麦入りご飯 牛乳 アユフライ ゆで野菜(中華ドレ) かんぴょうの卵とじ汁 県民の日ゼリー	923 37.7 28.0	あゆ 味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	キャベツ かんぴょう	米 麦 小麦粉 パン粉 ゼリー	サラダ油 ドレッシング	
16(水)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ(棒棒鶏ドレ) ヨーグルト	841 26.4 21.8	豚肉	牛乳 海藻 チーズ ヨーグルト	人参 グリーンピース トマト	キャベツ にんにく コーン 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
17(木)	麦入りご飯 二色丼 牛乳 味噌汁 お米のムース	863 36.9 21.4	鶏肉 鶏卵 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草	枝豆 長ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 ムース	サラダ油	
18(金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉の三味焼き ゆで野菜(和風ドレ) 生揚げと野菜の煮つけ	876 33.7 28.8	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 グリーンピース	キャベツ コーン 長ねぎ しいたけ 筍 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ドレッシング	
22(火)	チーズハムトースト 牛乳 洋風卵スープ ビーフンカレーソテー いちごヨーグルト	839 39.4 31.9	ハム 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ビーマン 人参	キャベツ しいたけ 玉ねぎ	パン でん粉 ビーフン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	
23(水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜(中華ドレ) わんたんスープ 豆乳プリン	859 33.9 20.2	豚肉 白身魚	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	コーン キャベツ もやし 白菜 長ねぎ	米 麦 小麦粉 わんたん プリン	マヨネーズ	
24(木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉の味噌漬焼き からし和え 五目きんぴら	860 31.0 24.5	豚肉 さつま揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし しょうが ごぼう 白菜	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	
25(金)	麦入りご飯 牛乳 焼売 豚キムチ炒め ちんげんさいと卵のスープ	816 32.3 26.2	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	ちんげんさい 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	
28(月)	麦入りご飯 牛乳 焼魚(鯖文化干し) ごま和え 炒り豆腐	851 39.8 26.3	さば 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ しいたけ 枝豆	米 麦 砂糖	サラダ油	
29(火)	揚げパン(ココア) 牛乳 チーズオムレツ ミネステローネスープ ゆで野菜(フレンチドレ) ぶどうゼリー	851 31.1 27.8	ベーコン 大豆 鶏卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	コーン もやし 玉ねぎ	パン 砂糖 グラニュー糖 ココア ゼリー マカロニ	サラダ油 ドレッシング	
30(水)	麦入りご飯 牛乳 豚しゃぶ(ごまドレ) けんちん汁 ふりかけ(瀬戸風味)	844 34.3 26.8	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 きゅうり 人参	もやし ごぼう 大根 キャベツ	米 麦 里芋 ふりかけ	サラダ油 ドレッシング	
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
6月の古里中学校平均摂取量			845kcal		34.8g		26.1g		415mg

6月4日~10日  
歯と口の  
健康週間

栃木を代表する  
食材と、いちご  
の県民ゼリーの  
提供です♪

\* 給食回数 21回【パン回数 5回(県産小麦使用パン4回 米粉パン1回)/めん回数 1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。

\* 毎日飲む牛乳は栃木県産です。