

6月給食献立予定表

一条中学校：19回(米飯15回,市産小麦パン3回,ナン1回)



英語でいろいろな「おいしい」

scrumptious

スクランプシャス

The meatballs are scrumptious.

そのミートボールはとてもおいしい!
食べ物や料理がとても美味しくて、食べると幸せな気持ちになるような味わいを表現する時に使われるそうです。

日 曜	献 立 名	主 な 食 材 料						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	毎月 宇都宮市特産のトマトを使った ☺宇都宮市産 トマト給食 ☺があります。 4~6月は、宇都宮市で生産量が多い春トマトの時期のため、2回!	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
3 (月)	麦入りごはん 牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁	みなみかます あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	769 32.2 18.7 2.6
4 (火)	《行事食》歯と口の健康週間献立 ~歯と口の健康週間は6月4日~10日~ 麦入りごはん 牛乳 いかの松かさ焼き ゆで野菜 かみかみ豚汁 歯と口の健康週間ゼリー	いか 豚肉 生あげ みそ	牛乳 くきわかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ だいこん ねぎ ごぼう にんにく しょうが レモン	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油	800 34.9 21.9 2.8
5 (水)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	ツナ 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ 赤ピーマン にんじん 枝豆 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	831 32.0 30.5 3.0
6 (木)	☺宇都宮市産 トマト給食 ☺ 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそトマトチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物 (3年:歯と口の健康週間ゼリー)	鶏肉 大豆 さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ こんぶ ひじき	トマト パセリ にんじん	キャベツ きゅうり レモン	米 麦 ざらめ糖 砂糖	サラダ油	832 38.3 25.6 2.5
7 (金)	食育マナー月間献立 (あいさつ・姿勢など) 麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁 食育マナー月間味付のり	すけそうだら あじ 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ のり くきわかめ	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ にんにく もやし ねぎ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	816 22.1 23.9 2.8
10 (月)	麦入りごはん セルフ豚バラねぎ塩丼 牛乳 フォー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし レモン	米 麦 片栗粉 米麺	ごま油	780 29.0 20.1 2.8
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 ホッケフライ にらと春雨のいためもの どさんこ汁	ほっけ 鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし ねぎ コーン しょうが しいたけ	米 麦 パン粉 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	851 33.7 25.3 2.4
12 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそいため バンサンスウ	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ りんご	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	849 25.3 25.4 2.0
13 (木)	パン(とちおとめジャム) 牛乳 魚とベーコンのホイル焼き ゆで野菜 ミネストローネ	あじ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく レモン いちご	パン 砂糖 じゃがいも シュルマカロン	サラダ油 マヨネーズ	866 37.8 29.8 3.0
14 (金)	●県民の日献立●【郷土料理】 麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそ汁 県民の日ゼリー	モロ みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん	もやし ねぎ たまねぎ しょうが かんぴょう いちご	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	815 30.1 21.9 2.7
17 (月)	麦入りごはん 牛乳 ねぎまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックスープ 黒ごまプリン	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい 大豆もやし しいたけ りんご	米 麦 砂糖 小麦粉 トック	ごま	805 27.7 27.4 2.4
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 生あげと野菜の煮つけ	ちくわ 鶏卵 生あげ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん 枝豆	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	837 29.9 24.0 2.1
19 (水)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(サウザンアイランドドレッシング) メロン	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム ブルーベリー メロン	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	815 25.6 27.9 2.3
20 (木)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(中華ゴマドレッシング) ヨーグルト	鶏肉 大豆 ミート	ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく セロリ しょうが キャベツ	ナン 小麦粉	バター ごま	852 37.8 28.3 3.1
21 (金)	麦入りごはん セルフビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	切干大根 にんにく 大豆もやし もやし ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	788 31.5 25.4 2.5
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 おひたし さばのみそ煮 生あげの辛味いため	豚肉 かつおぶし 生あげ さば	牛乳	万能ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 ごま油	854 31.3 29.5 2.2
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 たらの照焼き ゆで野菜 (ごまドレッシング) みそけんちん汁 豆乳パンナコッタ	すけそうたら 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう コーン だいこん レモン	米 麦 さといも 砂糖 はちみつ	ごま サラダ油	752 30.3 16.6 2.2
26 (水)	◆◇セレクト給食◆◇ 高野豆腐ごはん 牛乳 磯辺あえ みそ汁 ◆かばちやひき肉フライ ◇カレーコロッケ	生あげ 豚肉 油揚げ みそ 高野豆腐 ◇鶏卵	牛乳 のり わかめ	にんじん 枝豆 小松菜 ◆かばちや	ごぼう だいこん もやし キャベツ しいたけ	米 麦 砂糖 ◇じゃがいも	サラダ油	◆791 ◇807 ◆29.9 ◇29.4 ◆28.6 ◇29.5 ◆3.0 ◇3.0
27 (木)	☺宇都宮市産 トマト給食 ☺ 朝焼きパン 牛乳 完熟トマトと夏野菜チキン フルーツポンチ キャンディチーズ	鶏肉	牛乳 こんぶ チーズ	トマト	たまねぎ コーン ズッキーニ しめじ みかん パイン もも	パン 砂糖	オリーブオイル	849 33.5 25.8 2.7
28 (金)	(宇河総体のため3時間授業 給食なし)							
中学生!食分 の目安量		エネルギー(kcal) 830	たんぱく質(g) 27~41.5	脂質(2歳4~ -比%) 25~30	食塩(g) 2.5未満	給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンダナ)・ハンカチを忘れずに!! 洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		
今月の平均		819	29.6	27.6	2.5			

中学生1食分
の目安量

エネルギー(kcal)
830

たんぱく質(g)
27~41.5

脂質(食料・比%)
25~30

食塩(g)
2.5未満

今月の平均

819

29.6

27.6

2.5

給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・バンダナ)・ハンカチを忘れずに!!
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!



※都合により、献立を変更することがあります