

5月給食献立予定表

一条中学校：21回(米飯16回,市産小麦パン4回,米粉パン1回)



英語でいろいろな「おいしい」 I love it!

How do you like this miso soup?

I love it! これおいしい! わたしの味好き!

客観的なおいしさというより、「自分にとっておいしい」「自分の好みの味」という主観的なおいしさを伝えるときに

日 曜	献 立 名	主 食 材 料						栄養量
		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
1 (水)	米粉パン(ミルククリーム) 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米粉パン マカロニ 小麦粉	ミルククリーム マーガリン サラダ油	825 35.2 34.7 2.1
2 (木)	《行事食》 ☺ 端午の節句献立 ☺ たけのこごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き ごまあえ すまし汁 かしわもち	大豆 豆腐 鶏肉 さわら かまぼこ 小豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう 枝豆	たけのこ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 上新粉 三温糖 砂糖	すりごま	790 33.6 20.2 2.6
3 (金)	憲法記念日							
6 (月)	振替休日							
7 (火)	☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ 宮っこランチ ☺ 麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜いため ごま酢あえ 春野菜のみそ汁 ミルクプリンいちごソース	豚肉 みそ	牛乳	アスパラガス トマト にら にんじん さやえんどう	たまねぎ にんにく コーン かんぴょう キャベツ いちご	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま	788 33.0 17.6 2.5
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(塩さば) ゆで野菜(たまねぎドレッシング) 豚肉と切干大根のいためもの	さば 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ たまねぎ 切干大根	米 麦	サラダ油 ごま	761 31.4 21.1 2.2
9 (木)	きなこあげパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜(手作りドレッシング) ヨーグルト	きなこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう 枝豆	キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油 ごま ごま油	841 31.0 29.5 2.7
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のからあげ からしあえ みそ汁	鶏肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれんそう	もやし しょうが キャベツ えのきたけ	米 麦 片栗粉	サラダ油 ごま	777 34.4 22.8 2.5
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ もも りんご あんず	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま	833 29.9 22.9 2.6
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 磯辺あえ みそ汁	鶏肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう 小松菜	ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	827 27.9 25.2 2.4
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 しゅうまい ごま酢あえ いり豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖	すりごま サラダ油	823 33.1 23.2 2.3
16 (木)	☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ パン(マーメレード) 牛乳 トマトとかぶの野菜スープ 鶏肉と野菜のケチャップあえ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ かぶ セロリ レモン 夏みかん オレンジ	パン 片栗粉 砂糖	サラダ油	785 35.9 22.8 3.2
17 (金)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 さっぱりあえ	豚肉 鶏卵	牛乳 のり	にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油	802 31.0 23.2 2.6
20 (月)	【郷土料理】 徳島 献立 麦入りごはん 牛乳 鶏肉の佐那河内あげ ならえ さつまいものみそ汁	鶏肉 油あげ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう えのき しょうが にんにく だいこん れんこん すだち しいたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつまいも	サラダ油 すりごま	873 30.7 28.8 2.8
21 (火)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ(中華ドレッシング) レアチーズ	豚肉	牛乳 チーズ 海藻 わかめ	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく コーン キャベツ いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま	829 24.8 23.3 2.6
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜(ごまドレッシング) 五月汁 韓国のり	しいら 焼き豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん さやえんどう	キャベツ カリフラワー たけのこ にんにく ねぎ ブロッコリー ごぼう りんご	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	752 35.8 19.0 2.3
23 (木)	セルフ えびカツサンド (パン・えびカツ・ボイルキャベツ・ノンエッグタルタルソース) 牛乳 ミネストローネ	えび ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油	820 33.3 24.6 3.0
24 (金)	麦入りごはん セルフ中華丼 牛乳 卵とわかめのスープ 青梅ゼリー	豚肉 いか なると 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 枝豆 小松菜	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ 梅	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	805 31.5 19.7 3.0
27 (月)	五穀ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル 春雨中華スープ	鶏肉 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 麦 黍 アマランサス 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油 ごま油	811 29.4 26.9 2.6
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のワインいため ゆで野菜(和風ドレッシング) みそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし コーン かんぴょう	米 麦 砂糖 じゃがいも	すりごま ごまドレッシング	800 30.1 23.4 2.4
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 生あげ みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ もやし だいこん ごぼう	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 すりごま	783 26.5 22.3 2.2
30 (木)	セルフ ホットドック(パン・ウィンナー・キャベツカレーソーテ) 牛乳 コーンチャウダー グレープフルーツ	ウィンナー ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン グレープフルーツ	パン じゃがいも	サラダ油	847 30.9 35.9 3.0
31 (金)	◆ ◇ ☆ セレクト給食 ☆ ◇ ◆ 麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそいため ワタンスープ セレクトふりかけ 【◆ 高Coこんぶふりかけ/◇ 高鉄しそかつおふりかけ/☆ 野菜ふりかけ】	鶏肉 大豆 豚肉 みそ ◇ かつお	牛乳 ◆ こんぶのり	にんじん さやいんげん 小松菜 ◆ 抹茶 ◇ しそ ◆ かぼちゃ	たけのこ キャベツ ねぎ もやし しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 ワタンの皮	サラダ油 ◇ すりごま	879 33.4 28.5 2.3
中学生 1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(はかり-比%)	食塩(g)	給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンカチを忘れずに!!) 洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		
		830	27～41.5	25～30	2.5未満			
今月の平均 1.2年(3年)		812	31.6	27.2	2.5			

※都合により、献立を変更することがあります