



給食献立予定表

宇都宮市立一条中学校

22回(米飯17回 パン4回(内ナン1回) 米粉パン1回)

日曜	献立名	●●● 主な食材料 ●●●						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				
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	エネルギー(kcal)	脂質(g)	たんぱく質(g)	塩分(g)		
1(水)	◆マナー月間◆ 麦入りごはん 牛乳 じゃこ天 味付のり 野菜の中華あえ 具だくさんみそ汁	すけそうだら あじ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	もやし きゅうり ねぎ にんにく	米 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ラー油	756	20.2	27.9	2.7
2(木)	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 ぶた肉 鶏肉 大豆	牛乳	パプリカ パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	食パン じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	852	32.2	33.0	3.0
3(金)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ おひたし 生あげの辛味いため	ししゃも 生あげ ぶた肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ	キャベツ もやし しょうが えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	801	25.2	27.4	1.5
6(月)	麦なしごはん 牛乳 ならまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックスープ	ぶた肉 大豆 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	大豆もやし 白菜 ねぎ しいたけ	米 小麦粉 トック	サラダ油	753	18.3	29.8	2.8
7(火)	◆歯と口の健康週間(6/4~10)かみかみ献立◆ 麦入りごはん 牛乳 いかの松笠焼き ゆで野菜(ニンニク醤油) かむかむ豚汁 歯と口の健康週間ゼリー	いか ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ たけのこ だいこん ごぼう りんご	米 大麦	ごま油 サラダ油	780	19.6	36.3	2.5
8(水)	五穀ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁	ぶた肉 豆腐 鶏卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	米 黍 粟 大麦 アマランサス 片栗粉	サラダ油	788	22.7	34.1	2.4
9(木)	はちみつパン 牛乳 野菜スープ 揚げじゃがいものトマトソースいため	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	パン はちみつ じゃがいも	サラダ油	821	24.8	27.8	2.8
10(金)	麦入りごはん 牛乳 さわらの三味焼き ごまあえ みそ汁	さわら みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ	米 黍 粟 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま	762	17.7	32.9	2.5
13(月)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風いためもの チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ わかめ のり	にら 小松菜 にんじん ほうれん草	もやし ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	米 黍 粟 大麦 砂糖 はちみつ	ごま ごま油 サラダ油	814	24.8	31.8	2.7
14(火)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ゆで野菜(和風ドレッシング) みそけんちん汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう	米 大麦 砂糖 さといも	ごま油 サラダ油	777	22.1	33.4	2.5
15(水)	◆【県民の日】郷土料理 栃木県◆ 麦入りごはん 牛乳 もろフライ もやしとにらの ごまあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー	モロ 鶏卵 みそ 大豆	牛乳	にら にんじん	もやし かんぴょう たまねぎ いちご	米 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	870	22.9	35.0	2.5
16(木)	ナン 牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜(フレンチドレッシング) レモンタルト	ぶた肉 大豆ミート 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ セロリ レモン	小麦粉 小松菜	バター サラダ油	789	27.4	29.2	3.0
17(金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物	鶏肉 大豆 さつまあげ みそ	牛乳 チーズ こんぶ ひじき	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり レモン	米 大麦 ざらめ糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	823	24.9	39.8	2.5
20(月)	麦入りごはん 牛乳 あじの紀州漬け おひたし 五目きんぴら オレンジ	あじ さつまあげ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう だいこん オレンジ	米 大麦 砂糖	ごま サラダ油	777	19.6	32.0	2.6
21(火)	麦入りごはん セルフ豚バラねぎ塩丼 フォー	ぶた肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	ねぎ もやし たまねぎ セロリ	米 黍 粟 大麦 片栗粉 米麺	ごま油	821	29.5	26.8	2.5
22(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 冷凍パン	ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ もやし しいたけ パイナップル	米 春雨 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	772	21.5	26.4	2.3
23(木)	キャラメル米粉あげパン 牛乳 オムレツ ミニトマト カレースープ	きな粉 鶏卵 ベーコン ぶた肉	牛乳	ミニトマト にんじん パセリ	たまねぎ	米粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油	844	32.5	36.2	2.8
24(金)	麦なしごはん 牛乳 シューマイ 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	鶏肉 ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	切干大根 にんにく たまねぎ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ドレッシング サラダ油	859	24.2	28.9	2.4
27(月)	高野豆腐ごはん 牛乳 しいらの竜田揚げ 磯辺あえ みそ汁	ぶた肉 高野豆腐 しいら 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう もやし キャベツ しいたけ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	803	27.3	35.9	2.7
28(火)	麦入りごはん セルフビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ	ぶた肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草	にんにく もやし 大豆もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	790	25.9	32.4	2.5
29(水)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 にらと春雨のいためもの どさんこ汁	鶏卵 いわし ぶた肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ もやし しょうが しいたけ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	838	24.2	35.2	2.5
30(木)	◆お話し給食 銭天堂より◆ マスクメロンパン風(チョコクリーム) 牛乳 底なし〜カ焼そば 天晴れレモンサラダ おもてなしゼリー	いか ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん 洋梨	パン 中華麺	サラダ油	836	21.3	30.1	2.5

中学生の1食分の 学校給食摂取基準	エネルギーkcal	脂質g	たんぱく質g	食塩g
今月の平均	830	18.4~27.6	27~41.5	2.5未満
	807	24.6	32.0	2.5

給食用のランチョンマットを忘れずに！！
(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)

※ 都合により献立を変更することがあります

