6月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は **太字** に、
県内産の食材には、網掛け をしています。

このマークの日は泉が丘地域学校園統一メニューです。

宇都宮市立泉が丘中学校

日付	献立名	カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
2（月）	**修学旅行振替休日のため。3年生給食無し** 麦入りご飯　じゃがいもの味噌汁 さわらのねぎ焼き　小松菜のごま和え	813 29.8 20.7 2.3	さわら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	**精白米** 大麦 さとう じゃがいも	ごま油 ごま すりごま
3（火）	**歯と口の健康週間メニュー3日～5日** 麦入りご飯　豚キムチ炒め トックスープ　ミニフィッシュ	774 31.7 18.6 4.3	豚肉 鶏肉 鶏卵　みそ かつおぶし	牛乳 かたくちいわし 昆布	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ　白菜 **もやし** 干し椎茸　にんにく りんご　キャベツ　しょうが	**精白米** さとう 米粉 小麦粉	むぎ サラダ油 ごま
4（水）	ガーリックトースト　ポークビーンズ ゆで野菜　ドレッシング チーズドッグ	876 33.4 34.2 3.4	豚肉 だいず 鶏卵 かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん トマト　パセリ 小松菜 バジル	玉ねぎ　にんにく グリンピース **もやし** とうもろこし	**フランスパン** じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン サラダ油
5（木）	麦入りご飯　いかの生姜焼き キャベツのにんにく醤油和え 豚汁　芋チップス	820 31.2 23 2.3	いか 豚肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ　大根 ごぼう にんにく	**精白米** 大麦　さつまいも さといも こんにゃく	ごま ごま油 サラダ油
6（金）	麦入りご飯　春巻き 切干大根のポン酢和え 中華風豆腐入りスープ	864 24.1 29.8 1.9	鶏卵 とうふ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	切干大根 たまねぎ　しょうが レモン　干し椎茸 キャベツ	**精白米** 大麦 片栗粉　春雨 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油
9（月）	五穀ご飯　いわしごま味噌煮 キャベツのさっぱり和え 豆腐入りかき玉汁	762 30.4 18.1 2.3	いわし 豆腐 鶏卵 味噌	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	**精白米** 片栗粉　あわ　ひえ アマランサス 大麦　片栗粉	ごま
10（火）	冷やしうどん　めんつゆ　鶏肉の唐揚げ もやしのごま和え　セノビーゼリー	762 21.3 30.3 3.7	鶏肉 かつおぶし さば	牛乳 乳製品	にんじん	**もやし** キャベツ レモン しょうが	うどん さとう 片栗粉	ごま油 サラダ油 すりごま
11（水）	麦入りご飯　白身魚フライ マイティソース　もやしのナムル 小松菜と豆腐のスープ　冷凍パイン	779 26.5 19.2 2.3	たら とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ　玉ねぎ **もやし** 干し椎茸 りんご　パイン	**精白米** 大麦 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油
12（木）	体　育　祭（給食はありません。お弁当を持参してください。）							
13（金）	**体育祭予備日メニュー** 麦入りご飯　豚丼の具 アロエヨーグルト	870 30.6 27 1.8	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ねぎ グリンピース アロエ 玉ねぎ	**精白米** しらたき さとう 大麦	サラダ油
栃木県産食材活用ウィーク16日～20日 16（月）	**県民の日メニュー**　栃木の大麦入りご飯 鶏唐揚げの和風マリネ　もやしのごま和え かんぴょうの炒め煮　豆乳と県産苺のゼリー	947 28.7 31 2.6	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆乳	牛乳	にら にんじん	**もやし** 玉ねぎ いちご かんぴょう 干し椎茸 グリンピース ごぼう	**精白米** 大麦 片栗粉 さとう	サラダ油 ごま
17（火）	**宮っ子ランチ（市内産玉ねぎ活用メニュー）** 栃木の大麦入りご飯 ヤシオマスのフライ　ソース 小松菜のからし和え　玉ねぎ泉ちゃん汁	894 34.3 26.9 2.5	ヤシオマス 豚肉 鶏卵 みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい **もやし** にんにく　大根 **玉ねぎ** りんご　とうもろこし	**精白米** 大麦 さとう パン粉 小麦粉	ごま サラダ油 バター
18（水）	宮小麦のコッペパン　とちあいかジャム インド煮　とちまる君の卵焼き 海草入りサラダ	810 35.1 27.3 3.1	豚肉 大豆　鶏卵 さつま揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	いちご キャベツ りんご　玉ねぎ きゅうり	**コッペパン** こんにゃく さとう　片栗粉 じゃがいも	サラダ油
19（木）	栃木の大麦入りご飯 天丼の具（ちくわ・かぼちゃ・タレ） きゅうりの梅かつお和え　かみなり汁	824 26.6 22.4 2.8	ちくわ かつおぶし 油揚げ　豆腐 鶏卵	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	きゅうり かんぴょう　ごぼう 梅干し りんご	**精白米** 小麦粉 大麦 こんにゃく	ごま サラダ油
20（金）	栃木の大麦入りご飯　ハヤシシチュー 大豆とひじきのサラダ ドレッシング　県産乳ヨーグルト	864 30 22.4 2.7	豚肉 ほたて 大豆 みそ	牛乳 ひじき　脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム レモン しょうが　にんにく	**精白米** 大麦 米粉 小麦粉	サラダ油 バター ごま
23（月）	麦入りご飯　モロの味噌チーズ焼き 大豆もやしのキムチ和え ひじきと大豆の煮物	815 37.1 23.3 2.6	モロ みそ 大豆　油揚げ さつま揚げ	牛乳 チーズ ひじき	パセリ にんじん	レモン きゅうり りんご　レモン **もやし**	**精白米** 水あめ 大麦 こんにゃく　砂糖	サラダ油
24（火）	麦入りご飯　回鍋肉 拌三絲　オムレツ	848 31.6 24.8 2.1	豚肉 赤みそ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 干し椎茸　にんにく **もやし** キャベツ	**精白米** 大麦 片栗粉 砂糖　春雨	サラダ油 ごま油
25（水）	米粉ココア揚げパン 厚揚げとミートボールの炒め物 千切り野菜スープ	802 32.2 36.6 2.8	厚揚げ 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ	米粉パン さとう　片栗粉 グラニュー糖 小麦粉	サラダ油 ごま ココア
26（木）	麦入りご飯　さばのカレー揚げ ケチャップ　もやしのナムル 小松菜の味噌汁	859 29.3 29.2 2.3	油揚げ とうふ みそ さば	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	**もやし** たまねぎ しょうが	**精白米** 大麦 さとう　米粉 春雨　片栗粉	サラダ油 ごま ごま油
27（金）	麦入りご飯　豚バラねぎ塩丼の具 フォー入りアジアンスープ 豆乳のパンナコッタレモンソース	937 35.4 32.6 2.3	豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが　にんにく ねぎ　玉ねぎ **もやし** レモン	**精白米** 大麦 ビーフン 片栗粉	ごま油
30（月）	麦入りご飯　餃子　切干大根のナムル スタミナ肉じゃが アセロラゼリー	877 25.9 21.1 2.2	豚肉	牛乳 昆布	にんじん こまつな	切干大根 たまねぎ　にんにく グリンピース りんご　アセロラ	**精白米** 大麦　じゃがいも しらたき さとう　小麦粉	ごま サラダ油

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
中学生の１食分の所要栄養量基準	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
6月の平均栄養摂取量	839	30.2	25.9	453	6.1	327	0.8	0.61	41	5.8	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。