



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。

宇都宮市立泉が丘中学校

このマークの日は泉が丘地域学校園統一メニューです。

日付	献立名	主な材料																		
		カロリー-kcal	1群						2群		3群		4群		5群		6群			
		たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	砂糖	油脂	大豆	鶏卵	昆布	かまづな	オレンジ	かまづな	枝豆	じゃがいも	さとう	片栗粉	
1 (木)	麦入りご飯 ハンバーグの和風きのこソースかけ 味噌けんちん汁 オレンジ	826	鶏肉	牛乳	青じそ	しいたけ 大根	精白米													
2 (金)	端午の節句メニュー 麦入りご飯 たけのこご飯の具 厚焼き卵 ゆで野菜 ドレッシング 柏もち	958	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	精白米													
7 (水)	麦入りご飯 ポークカレー こんにゃく入りサラダ セノビーゼリー	854	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ	精白米													
8 (木)	麦入りご飯 焼魚(ほっけ) ほうれん草のソテー さつま汁 ももゼリー	774	ほっけ	牛乳	ほうれん草	とうもろこし ねぎ	精白米													
9 (金)	コッパパン スラップ-ジョー (挽肉のケチャップ炒め) 具沢山オムレツ ゆで野菜のドレッシング和え ヨーグルト	808	レンズ豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	コッパパン													
12 (月)	麦入りご飯 鯖の照焼き キャベツのおひたし 豚肉と切干大根の炒め物 苺レアチーズ	816	さむら	牛乳	キャベツ	キャベツ	精白米													
13 (火)	麦入りご飯 いか天ぷら 野菜かき揚げ 天丼のたれ 田舎汁	891	いか 大豆	牛乳	にんじん	かまづな	精白米													
14 (水)	ココア揚げパン じゃがいものそぼろ煮 トマトオムレツ ゆで野菜 ドレッシング	936	豚肉	牛乳	かまづな	グリーンピース	コッパパン													
15 (木)	冒険活動のため、1年生給食無し 麦入りご飯 中華丼の具 豆腐入りつくねバーグ 大学いも	989	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米													
16 (金)	冒険活動のため、1年生給食無し 麦入りご飯 さばの味噌煮 春雨サラダ 吉野汁 のりたまふりかけ	873	さば	牛乳	ほうれん草	だいこん	精白米													
19 (月)	冒険活動振替休日のため、1年生給食無し 麦入りご飯 白身魚の梅子炙り焼き ほうれん草のごま和え 加加豚汁 お米ムス	818	メルルーサ	牛乳	かまづな	ねり梅 たけのこ りんご	精白米													
20 (火)	麦入りご飯 挽肉と豆のカレー ゆで野菜のドレッシング和え ミニフィッシュ	899	豚肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	精白米													
21 (水)	コッパパン とちあいかジャム 大豆入りクリームシチュー ゆで野菜 ドレッシング 青梅ゼリー	885	大豆	牛乳	にんじん	いちご	コッパパン													
22 (木)	宮っ子ランチ【自然の恵みキラキラ献立】 麦入りご飯 豚肉と宮野菜炒め かまづなのごま酢和え 春野菜の味噌汁	781	豚肉	牛乳	アスパラ	玉ねぎ キャベツ	精白米													
23 (金)	麦入りご飯 あじの磯辺フライ ソース 大豆とひじきのサラダ スタミナ肉じゃが	860	あじ	牛乳		枝豆	精白米													
26 (月)	麦入りご飯 あさり入り炒り豆腐 県産豚肉コロッケ キャベツのごま酢あえ	919	とうふ	牛乳	ほうれん草	キャベツ	精白米													
27 (火)	五穀ご飯 油淋鶏 きゅうりの梅かつお和え 青菜と卵のスープ	843	鶏肉	牛乳	かまづな	にんにく しょうが	精白米													
28 (水)	米粉パン チョコ大豆クリーム ナポリタン ゆで野菜のドレッシング和え 湘南ゴールドゼリー	866	ウィンナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米粉パン													
29 (木)	修学旅行のため、3年生給食無し 麦入りご飯 メンチカツ もやしの胡麻和え 根菜の味噌汁	857	豚肉 みそ	牛乳	かまづな	ごぼう	精白米													
30 (金)	修学旅行のため、3年生給食無し 麦入りご飯 厚揚げの辛味噌炒め にら卵スープ 韓国のり	893	厚揚げ	牛乳	にんじん	えのきたけ	精白米													
中学生の1食分の 所要栄養基準	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									
5月の 平均栄養摂取量	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満									
	868	31.4	25.4	448	5.5	318	0.83	0.66	39	6.6	2.5									

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。