令和８年度

５　月　分　給　食　献　立　予　定　表

宇都宮市立上河内中学校

献立名			主な材料 血や肉になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	力や熱の素になる 5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	上河内の農産物
こどもの日献立			５月５日はこどもの日です。 この日は「端午の節句」，また，菖蒲の時期でもあることから「菖蒲の節句」とも言われます。 菖蒲が「尚武」，「勝負」に通じることから，男子の誕生祝いや幸せを祈るため，戦いの兜や人形，武者，絵，鯉のぼりなど，勇ましいものが飾られるようになりました。鯉は川をさかのぼる力があり，立身出世を表しています。柏餅は縁起の良いものとして，初節句の時に親族に配る風習ができたそうです。柏の葉は大きく丈夫で，食べ物を腐らせない働きがあるので，昔から食器の代わりにも使われていました。							
1　金	セルフ筍ご飯	麦入りご飯					米　麦		833	
		筍ご飯の具	鶏肉 油揚げ		人参	筍　椎茸	砂糖	油	34.5	
	いわしのごまみそ煮		いわし　味噌				砂糖　米粉	ごま	22.9	
	おひたし				ほうれん草	もやし				
	こどもの日ゼリー		豆乳			りんご　レモン	砂糖			
7　木	麦入りご飯						米　麦		777	
	五目厚焼き玉子		卵　鶏肉	もずく		人参　筍　椎茸	砂糖　片栗粉		31.4	にら
	ごまあえ				にら　人参	もやし	砂糖	ごま	19.1	
	いなか汁		豚肉　豆腐　味噌 かつお節		人参	ごぼう　大根	じゃがいも			
8　金	セルフ中華丼	麦入りご飯					米　麦		823	
		中華丼の具	豚肉		人参	生姜 キャベツ	砂糖	油	33.4	
					ピーマン	玉ねぎ　筍　椎茸	片栗粉	ごま油	25	
	中華スープ		豆腐	わかめ	人参	もやし		ごま油		
	ウエハース			脱脂粉乳			小麦粉　砂糖　片栗粉			
11　月	焼きそばパン	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖		779	
		焼きそば	豚肉	青海苔	人参	もやし　キャベツ	焼きそば麺	油	31.8	
	ポテトスープ		ウィンナー		人参　小松菜	玉ねぎ　コーン	じゃがいも		24	
12　火	麦入りご飯						米　麦		816	
	ハンバーグきのこソース		鶏肉			玉ねぎ　えのき	砂糖　片栗粉	油	30.1	
			豚肉			舞茸 大根			23.3	きゅうり
	ゆで野菜				人参	もやし　きゅうり		ドレッシング		
	けんちん汁		豆腐　かつお節		人参　小松菜	大根　ごぼう	こんにゃく　里芋	油		
13　水	麦入りご飯						米　麦		831	
	お魚ふりかけ		さば節　いわし節 かつお節	青海苔　海苔	かぼちゃ		砂糖　じゃがいも　片栗粉	ごま	34.7	
	鶏肉と大豆の味噌炒め		鶏肉　大豆		人参	生姜　筍	砂糖　でん粉　米粉	ごま油	19.9	
			味噌		いんげん	椎茸　玉ねぎ	米粉	油		
	ワンタンスープ			わかめ	人参　ほうれん草	もやし	ワンタン			
14　木	麦入りご飯						米　麦		769	
	焼き魚（あじ文化干し）		あじ						36	
	ゆで野菜				人参	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	16.1	きゅうり
	切干大根の炒め煮		豚肉		人参	切干大根　にんにく	砂糖	油　ごま油		
					いんげん	筍　椎茸		ごま		
15　金	セルフ豚肉丼	麦入りご飯					米　麦		812	
		豚肉丼の具	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ ごぼう	しらたき　砂糖	油	31.1	
	味噌汁		豆腐　味噌 かつお節	わかめ	人参	大根			20.4	
	豆乳パンナコッタ（いちごソース）		豆乳			いちご	砂糖			
18　月	バターロール			脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	マーガリン	802	
	オムレツ		卵				片栗粉	油	38.4	
	ゆで野菜				人参　ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	32.7	
	チリコンカン		豚肉　大豆		人参　トマト	玉ねぎ マッシュルーム	片栗粉　砂糖	油		
19　火	麦入りご飯						米　麦		786	
	油淋鶏		鶏肉			生姜　にんにく	小麦粉　片栗粉	ごま油	25.1	
						ねぎ	砂糖	油	24	
	ゆで野菜				ほうれん草	キャベツ　コーン		ごま油　ごま		
	わかめスープ			わかめ	人参	ねぎ	春雨	ごま		

献立名		主な材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	上河内の農産物
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱の素になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20 水	チキンカレー 麦入りご飯					米 麦		823	きゅうり
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも ルウ	油	32.1	
	海藻サラダ		海藻	人参	きゅうり 大根		ドレッシング	15.2	
	セノビーゼリー				レモン	砂糖			
21 木	麦入りご飯					米 麦		859	
	照り焼きチキン	鶏肉				砂糖		31.7	
	ゆで野菜		わかめ		コーン もやし		ドレッシング	25.9	
	五目豆	豚肉 大豆 生揚げ		人参	ごぼう 筍	砂糖 こんにゃく	油		
22 金	麦入りご飯					米 麦		805	
	プルコギ風炒め物	豚肉		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油	34.1	にら
			わかめ		もやし 椎茸			22.1	
	かき玉汁	生揚げ 卵		人参 小松菜	玉ねぎ	片栗粉			
25 月	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		745	
	いちごジャム				いちご	砂糖		34.1	
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ もやし		ドレッシング	21.3	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも ルウ	油		
宮っ子ランチ	宮っ子ランチ ～宇都宮市産トマト使用～ 豚肉と宮野菜炒めは，宇都宮市でたくさん採れ，旬の食材であるトマトとアスパラガスをみなさんにおいしく食べてもらうために考えた料理です。トマトは，ヨーロッパで「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど，健康によい野菜です。地元でとれたた栄養満点な食材をしっかり食べて，元気に過ごしましょう。								
26 火	麦入りご飯					米 麦		815	アスパラガス トマト にら
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラガス トマト	にんにく 玉ねぎ	砂糖 米粉	油	31.3	
	ごま酢和え			人参	干瓢 キャベツ コーン	砂糖	ごま	20.2	
	春野菜味噌汁	味噌 かつお節		にら	玉ねぎ	じゃがいも			
27 水	麦入りご飯					米 麦		841	
	豚キムチ炒め	豚肉		人参 にら	生姜 玉ねぎ キャベツ		油	33.3	にら
					椎茸 にんにく			23.8	
	肉団子スープ	鶏肉 豚肉		人参 小松菜	白菜 筍	春雨			
28 木	麦入りご飯					米 麦		747	
	赤魚の粕漬け	赤魚						34.3	
	塩昆布和え		昆布		キャベツ もやし		ごま油	16.9	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	油		
29 金	元気になる給食シリーズ「体力アップメニュー」 肉や魚，そして 畑の肉 といわれる大豆には，体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は筋肉や血など，体をつくる材料として一番大切な栄養素で，他の栄養素を体中に届ける働きも持っています。乳製品や小魚に多く含まれているカルシウムも骨や筋肉を丈夫にするために大切な栄養素です。進んで食べましょう								
	麦入りご飯					米 麦		819	
	スタミナ焼き	豚肉		人参	キャベツ にんにく	砂糖	油	34.2	
				ピーマン	生姜 玉ねぎ 筍			23.2	
	たまごスープ	卵 豆腐		人参 小松菜	もやし				
	ミニフィッシュ	かたくちいわし				砂糖			

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準： エネルギー 830Kcal たんぱく質 33.2g 脂質 23.1ｇ 塩分相当量 2.5ｇ
５月の平均値 ： エネルギー 804Kcal たんぱく質 32.9ｇ 脂質 22.6ｇ 塩分相当量 2.7ｇ

・牛乳(栃木県産)は毎日付くため，献立表への記載を省略しております。献立内容は，材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
・毎月１９日は食育の日です。地産地消を心掛け，栃木県の食材を積極的に取り入れています。
・お米は小倉米（上河内産），パンは宇都宮市産小麦「ゆめかおり」を使用しています。上河内農産物は，献立表にてご案内します。

宮っ子ランチとは・・・
私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め，郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。栃木県，宇都宮市で収穫された地場産物を積極的に取り入れ，毎月１回実施します。