令和8年度

６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						エネルギー（Kcal） たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	上河内の農産物
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		783	じゃがいも たまねぎ
	プレーンオムレツ	卵				片栗粉	油	33.1	
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ もやし		ドレッシング	32.0	
	ミネストローネ	ウインナー 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	油	3.4	
2 火	今日は「元気になる給食シリーズ」の「カルシウム強化メニュー」です。カルシウムは骨を作るためだけでなく,筋肉や心臓を動かすためにも必要です。成長期のみなさんは,カルシウムを体に蓄えることができるので,牛乳や魚など,カルシウムが多い食品を進んで食べましょう。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を健康に保つためにもカルシウムはとても重要です。								
	麦入りご飯					米 麦		842	じゃがいも たまねぎ
	まほっけのねぎ塩焼き	ほっけ			ねぎ			34.6	
	切干大根のナムル			人参	切干大根		ごま油	20.2	
	夏の肉じゃが	豚肉 枝豆			玉ねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく	油	2.0	
						砂糖			
3 水	セルフ二色丼 麦入りご飯					米 麦		820	
	セルフ二色丼 二色丼の具	卵 鶏肉			生姜	片栗粉 砂糖	油	38.3	
	すまし汁	なると	わかめ	人参	大根	里芋		19.3	
	ミニフィッシュ（ごま無し）	かたくちいわし				砂糖		2.9	
4 木	麦入りご飯					米 麦		831	たまねぎ
	ハヤシライス	豚肉 枝豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	ルゥ	油	28.3	
					マッシュルーム			21.8	
	ゆで野菜			ブロッコリー	もやし キャベツ		ドレッシング	2.8	
	歯と口の健康週間ゼリー				りんご	砂糖			
5 金	セルフ高野豆腐ご飯 麦入りご飯					米 麦		876	
	セルフ高野豆腐ご飯 高野豆腐ご飯の具	豚肉 高野豆腐		にんじん いんげん	生姜 しいたけ	砂糖	油	34.7	
		油揚げ			ごぼう			29.2	
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 片栗粉		2.4	
	磯部あえ		のり	ほうれん草	もやし キャベツ				
8 月	スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル	804	たまねぎ
	チキントマトソース	鶏肉 ウインナー		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	ルウ	油	28.4	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング	28.1	
	原宿ドッグ	卵 チーズ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	2.8	
9 火	麦入りご飯					米 麦		837	たまねぎ
	ハンバーグ(ソース)	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	片栗粉 砂糖 ルウ		31.3	
	ゆで野菜				大根 キャベツ		ドレッシング	21.8	
					とうもろこし			2.9	
	みそ汁	油揚げ 味噌		人参 にら	かんぴょう 玉ねぎ				
10 水	ひき肉と野菜のあんかけ丼 麦入りご飯					米 麦		768	たまねぎ
	ひき肉と野菜のあんかけ丼 あんかけ丼の具	鶏肉		人参	生姜 筍	砂糖 片栗粉	ごま油	31.8	
					キャベツ 玉ねぎ えのき			16.8	
	すまし汁	なると		人参 ほうれん草	大根 ねぎ	里芋		1.8	
	ウエハース		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 片栗粉	油		
11 木	麦入りご飯					米 麦		754	じゃがいも たまねぎ
	あじフライ	あじ	あおさ			パン粉	油	27.2	
	中華あえ			人参 ほうれん草	もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	15.0	
	具だくさんみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ	じゃがいも		2.7	
12 金	麦入りご飯					米 麦		824	たまねぎ
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ 生姜			34.8	
	さっぱりあえ		のり	ほうれん草	キャベツ			23.0	
	豆腐の中華スープ	卵 豆腐	わかめ		ねぎ	片栗粉	ごま油	4.7	
	アセロラゼリー				アセロラ				
15 月	今週は地産地消強化週間です。地産地消とは,地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。今週の給食では宇都宮市産（上河内産）や栃木県の特産品が多く出ます。 今日は，栃木県で昔から食べられているモロを使った和風マリネと，栃木県産の豚肉とこんにゃくを使ったきんぴらが出ます。								
	麦入りご飯					米 麦		866	たまねぎ
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	米粉 片栗粉 砂糖	油	34.4	
	おひたし（削り節）	かつお節		ほうれん草 人参	もやし			22.6	
	こんにゃくと豚肉のきんぴら	豚肉		いんげん 人参	ごぼう 大根	こんにゃく 砂糖	ごま油	2.5	
	県民の日ゼリー				いちご	砂糖			
16 火	今日は，宮っ子ランチです。栃木県産鶏肉と，栃木県産大豆でできたみそを使用した，みそ焼きと，上河内産のきゅうりを使用したゆで野菜が出ます。								
	麦入りご飯					米 麦		812	きゅうり
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 味噌			生姜	砂糖		34.6	
	ゆで野菜			人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング	20.9	
	ひじきと大豆の煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	人参		こんにゃく 砂糖		2.4	
		さつま揚げ 大豆							

	献立名	主な材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	上河内の農産物
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 水	今日は，栃木県産の小麦粉を使用したナンと，栃木県産の豚肉と大豆ミートを使用したキーマカレーと，栃木県産の生乳を使用したヨーグルトが出ます。								
	ナン					小麦粉 砂糖		883	たまねぎ
	キーマカレー	豚肉 大豆		人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ	ルウ	油	38.3	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	26.7	
	県産ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		4.3	
18 木	今日は，栃木県産の豚肉と，栃木県産大豆でできたみそを使用したみそ炒めと，栃木県産の小松菜を使用した大根スープが出ます。								
	麦入りご飯					米 麦		760	たまねぎ
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 味噌		人参	にんにく 生姜 もやし	砂糖	油	31.8	
					キャベツ 玉ねぎ しいたけ			20.2	
	大根スープ	鶏肉		人参 小松菜	大根		油	1.8	
19 金	今日は，栃木県産の豚肉と宇都宮市産のもやしを使用したセルフビビンバと，栃木県産の卵と栃木県産大豆でできた豆腐を使用したかきたま汁が出ます。								
	セルフビビンバ丼 麦入りご飯					米 麦		800	たまねぎ
	セルフビビンバ丼 ビビンバ丼の具	牛肉		人参 ほうれん草	にんにく もやし 生姜	砂糖	ごま油	31.7	
				にら	大豆もやし			25.0	
	かきたま汁	卵 豆腐		小松菜 人参	玉ねぎ			3.6	
	ベビーチーズ		ベビーチーズ						
22 月	バターロール		脱脂粉乳			こむぎこ さとう	マーガリン	920	じゃがいも たまねぎ
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	31.7	
	海藻サラダ		海藻		キャベツ もやし とうもろこし		ドレッシング	32.9	
	セノビーゼリー				レモン	砂糖		3.3	
23 火	麦入りご飯					米 麦		822	たまねぎ
	ポークしゅうまい	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖		32.9	
						パン粉 片栗粉		23.0	
	おひたし			ほうれん草 人参	もやし			2.1	
	生揚げの辛み炒め	豚肉 生揚げ		人参	生姜 玉ねぎ	砂糖	油		
		みそ			キャベツ しいたけ				
24 水	セルフ五目ご飯 麦入りご飯					こめ むぎ		861	じゃがいも
	セルフ五目ご飯 五目ご飯の具	豚肉 油揚げ		人参	しいたけ かんぴょう ごぼう	砂糖	油	30.5	
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	人参 小松菜	もやし とうもろこし	じゃがいも	油 バター	22.7	
					にんにく			2.7	
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
25 木	麦入りご飯					米 麦		810	じゃがいも たまねぎ
	厚焼きたまご	卵				砂糖 片栗粉		30.4	
	ゆで野菜		わかめ		もやし とうもろこし		ドレッシング	18.4	
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉 大豆		人参	生姜 ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.3	
26 金	麦入りご飯					米 麦		749	
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖 片栗粉		27.7	
	ゆで野菜			人参	もやし きゅうり		ドレッシング	19.1	
	みそけんちん汁	豆腐 味噌		人参	大根 ごぼう	こんにゃく 里芋	油	2.1	
29 月	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		730	じゃがいも たまねぎ
	みかんジャム				みかん	砂糖		27.6	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	とうもろこし キャベツ			19.9	
	ミートボールのカレー煮	鶏肉 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ルウ	油	3.2	
30 火	麦入りご飯					米 麦		826	
	ニシンフィレの照り焼き	ニシン				砂糖		36.2	
	にんにくじょうゆあえ			ほうれん草 人参	もやし にんにく		ごま油	21.0	
	切干大根の炒め煮	豚肉		人参 いんげん	にんにく 筍	砂糖	ごま油 油	2.6	
					切干大根 しいたけ		白ごま		

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**

6月の平均値　　**エネルギー817kcal　たんぱく質32.3g　脂質22.7g　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。

※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います。

※お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は，献立表にてご案内いたします。



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。