



令和5年5月分給食献立予定表



宇都宮市立河内中学校

5月給食回数 16 回（米飯12 回・パン4 回）

日 付	献 立 名	学校 園 統一 献立	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料					
				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・いも類・ 砂糖	油脂
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のワイン焼き 中華ごまドレッシングサラダ 五月汁	☆	755 37.4 18.4 2.4	ぶた肉 焼きとうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや パセリ	たけのこ ごぼう キャベツ しょうが	麦入りご飯 はるさめ	油脂 ごま油 ごま
11 (木)	麦入りご飯 牛乳 ひじきぱっぱ とり肉と大豆のみそ炒め ワンタンスープ	☆	872 34.5 28.1 3	とり肉 大豆 みそ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	麦入りご飯 かたくり粉 砂糖 ワンタン	油脂
12 (金)	コッペパン 牛乳 セルフ焼きそばサンド トマトミートオムレツ だいこんスープ はちみつレモンゼリー		817 30 23.6 3.4	ぶた肉 オムレツ とり肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー	パン 焼きそば麺 ゼリー	油脂
15 (月)	中華ちまき風おこわ 牛乳 いか天ぷら だいこんおろし みそけんちん汁		818 35.2 25.4 2.8	ぶた肉 えび みそ いか天ぷら 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう たけのこ だいこん	おこわ じゃがいも	油 ごま油
16 (火)	朝焼きパン マーマレード 牛乳 とり肉と野菜のケチャップあえ ポテトスープ 日向夏ゼリー	☆	831 36.7 23.2 3.2	とり肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン レモン	パン マーマレード じゃがいも ゼリー	油
17 (水)	麦入りご飯 牛乳 焼き魚（さば文化干し） ゆで野菜ゆず風味 ぶた肉と切干だいこんの炒め物	☆	763 30.8 21.3 2.1	さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ 切干だいこん にんにく	麦入りご飯 砂糖	油 ごま
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 えびしゅうまい（3） ナムル 炒り豆腐		804 31.5 22.7 2	えびしゅうまい とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ たまねぎ 枝豆	麦入りご飯	ごま油 油
19 (金)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のから揚げ からしあえ なめこのみそ汁	☆	803 33.1 26.5 2.5	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ なめこ ねぎ	麦入りご飯 かたくり粉	油 ごま
22 (月)	麦入りご飯 牛乳 あじフライ ソース ごまあえ たまねぎとふのみそ汁	☆	782 32 21.8 2.4	あじフライ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	麦入りご飯 くるまふ	油 ごま
23 (火)	ピザトースト 牛乳 かぶのマリネ ほうれんそうと卵のスープ オレンジ		749 31.1 27.4 3.9	サラミソーセージ 卵	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン かぶの葉 にんじん	たまねぎ マッシュルーム かぶ きゅうり キャベツ オレンジ	パン かたくり粉	油
24 (水)	宮っ子ランチ 麦入りご飯 牛乳 ぶた肉と宮野菜いため ごまずあえ 春野菜みそ汁 ミルクプリンいちごソース	☆	805 35.6 17 2.2	ぶた肉 みそ	牛乳	アスパラガス トマト にんじん	かんぴょう たまねぎ キャベツ コーン	麦入りご飯 じゃがいも ミルクプリン	油 ごま
25 (木)	麦入りご飯 牛乳 ひき肉と豆のカレー コールスローサラダ ミニフィッシュ		872 31.5 25 2.8	ぶた肉 牛肉 レンズ豆 大豆	牛乳 小魚	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	麦入りご飯 じゃがいも	油
26 (金)	麦入りご飯 牛乳 酢豚 わかめスープ アセロラゼリー	☆	848 40.5 23.2 2.7	ぶた肉 ミートボール うずら卵	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	麦入りご飯 かたくり粉 はるさめ ゼリー	油 ごま
29 (月)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ ソース もやしにらのごまあえ 根菜みそ汁	☆	820 28.6 25.8 2.7	メンチカツ なま揚げ みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	だいこん ごぼう もやし	麦入りご飯	油 ごま
30 (火)	朝焼きパン とちおとめジャム 牛乳 大豆のクリームシチュー たまねぎドレッシングサラダ	☆	859 38.7 25.6 2.9	とり肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ もやし キャベツ コーン	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン
31 (水)	麦入りご飯 牛乳 さばのみそ煮 さっぱりあえ 生揚げと野菜の煮つけ		831 30.2 26.8 1.8	さば なま揚げ	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ 枝豆	麦入りご飯 かたくり粉	油

・都合により献立を変更することがあります。

給食摂取基準 エネルギー830kcal・たんぱく質25～40g・脂質22.8～27.3g・塩分2.5g
今月の平均値 エネルギー814kcal・たんぱく質33.5g ・脂質23.8g ・塩分2.6g