



令和3年 5月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校

食事の前には、
せっけんでしっかり手を洗いましょう。

◀5月の地産地消 ▶
●平石地区の農産物
アスパラガス



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		しょかり たべよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。				血液や筋肉をつくる食品のグループ		骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ		体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ		たんぱく質 g
○ 2つのグループだけ食べた		多く含まれる「栄養素」		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
△ 1つのグループだけ食べた				魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	
× 何も食べない				豆・豆製品	小魚・海藻	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	しつ g
↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。										
6 (木)		麦入りごはん ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 大福豆 レンズ豆	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ にんにく	米 麦 小麦粉	サラダ油 ごま	904 32.5 21.2	
7 (金)		春季地区大会による特別日課のため、給食はありません								
10 (月)		麦入りごはん 牛乳 ポークシューマイ からしあえ 炒り豆腐 チーズ	ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし 枝豆 きゃべつ しょうが しいたけ たまねぎ	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま	843 34.7 25.2	
11 (火)		麦入りごはん 牛乳 いか天ぷら 大根おろし 田舎汁 味のり	いか 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 のり	小松菜 にんじん	だいこん かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにゃく 小麦粉	サラダ油	796 31 20.9	
12 (水)		麦入りごはん 牛乳 さんまレモン煮 ごまあえ 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	かぼす レモン きゃべつ もやし ごぼう だいこん	米 麦 さといも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	856 31.3 26.3	
13 (木)		麦入りごはん セルフ牛丼 牛乳 厚焼き卵 ナムル	牛肉 卵 かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ ねぎ もやし	米 麦 さとう しらたき	ごま油 サラダ油 ごま	821 28.4 24.3	
14 (金)		揚げパン 牛乳 ゆで野菜サラダ 鶏だんごのスープ レモンゼリー	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし しょうが だけのこ ブロッコリー とうもろこし レモン	栃木県産小麦パン さとう はるさめ	サラダ油	812 30.1 25.9	
17 (月)		麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース けんちん汁 冷凍バイン	ぶた肉 とり肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん しそ 小松菜	大根 しめじ えのき ごぼう まいたけ パインアップル	米 麦 さとう こんにゃく さといも	サラダ油	790 25.7 21	
18 (火)		【 カミカミ献立の日 】 麦入りごはん 牛乳 あじのフライ 春雨サラダ わかめと豆腐の味噌汁 大豆	あじ とうふ みそ かつおぶし 大豆	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 はるさめ パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	846 34.9 21.4	
19 (水)		【宮っ子ランチ】米、アスパラガス、トマト、にら、もやし、いちごなど宇都宮市産の農産物をたくさん使ったメニューです。 麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜炒め ごま酢あえ 春野菜みそ汁 ミルクプリンいちごソース	ぶたにく みそ かつおぶし	牛乳	アスパラガス トマト にら	たまねぎ にんにく かんぴょう いちご きゃべつ とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	797 31.3 17.5	
20 (木)		麦入りごはん 牛乳 かつおみぞれ煮 ゆで野菜 切干大根と豚肉の炒め物	かつお ぶたにく	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ にんにく 切干大根	米 麦 さとう	ごま サラダ油	801 31.4 23.2	
21 (金)		セルフホットドック (ウインナー・ゆで野菜) 牛乳 トマトスープ 日向夏ゼリー	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	きゃべつ たまねぎ にんにく 日向夏	栃木県産小麦パン じゃがいも さとう	サラダ油	825 30.4 32.1	
24 (月)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き チョレギ風サラダ じゃがいもの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	きゃべつ たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油	812 31.4 20.7	
25 (火)		麦入りごはん 牛乳 メンチカツ おひたし ひじきと大豆の炒り煮	豚肉 鶏肉 かつお節 さつまあげ 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	もやし きゃべつ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく	サラダ油	836 27.8 24.7	
26 (水)		麦入りごはん 牛乳 さば文化干し焼き もやしソテー さつま汁 オレンジ	さば ロースハム 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう ねぎ だいこん オレンジ	米 麦 さといも こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油	767 31.9 17.7	
27 (木)		麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き パンサンスウ 玉ねぎの味噌汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ もやし	米 麦 じゃがいも さとう はるさめ	サラダ油 ごま油	800 31.7 18.7	
28 (金)		セルフフィッシュバーガー (白身魚フライ・ボイルキャベツ) 牛乳 野菜スープ いちごヨーグルト	白身魚 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゃべつ たまねぎ もやし いちご	栃木県産小麦パン さとう 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま	849 36.3 31.1	
31 (月)		麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ ぶりかけ フルーツ杏仁	豚肉 うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ ねぎ	米 麦 じゃがいも だん粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま	880 30.4 25	

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校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：摂取エネルギー全体の13～20% (830kcalの場合、27g～41.5g)
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% (830kcalの場合、18.4g～27.7g)