

5月 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標:みんなのために給食当番をしっかりとやろう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	献立名			加味 (kcal) 卵バク質 (g) 脂質(g) 塩分	おもな食品					
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	月	麦入りごはん		さばの味噌煮 ゆで野菜 和風ドレッシング 豚肉と切り干し大根の炒め物	894 29.5 30.5 1.9	魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製 品 小魚・	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
6	金	麦入りごはん		挽肉と豆のカレー ゆで野菜 中華ドレッシング ミニフィッシュ	872 30.6 24.6 3.4	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 小魚	トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	サラダ油 ゴマ油 ごま
9	月	麦入りごはん		牛丼の具 厚焼き卵 磯辺和え	804 28.3 22.7 2.7	鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油
10	火	たけのこごはん		さわらのねぎみそ焼き ごま和え レモンタルト	876 33.9 24.6 2.4	鶏肉 サワラ 味噌 卵	牛乳 練乳	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ シモン キャベツ もやし	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン
11	水	麦入りごはん		ポークしゅうまい キムチ和え 炒り豆腐	821 31.9 22.9 1.7	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ししいけ しょうが キャベツ にんにく	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	サラダ油 ラー油 ごま油
12	木	麦入りごはん		白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜 韓国ナムル ^{レソク} 五月汁 のりの佃煮 ヨーグルト	756 33.5 12.3 3.8	メルルーサ 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん さやえんどう	しょうが アスパラ にんにく ごぼう りんご ねぎ キャベツ たけのこ	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま
13	金	ゆめかおり食パン (みかんジャム)		鶏肉とじゃが芋の ^{チャップ} あえ かぶ入り野菜スープ 抹茶プリン	803 35.3 23.6 3.1	鶏肉	牛乳 脱脂練乳	にんじん ピーマン 小松菜	かぶ たまねぎ キャベツ セロリ	パン ジャム でん粉 砂糖 水あめ	サラダ油 マーガリン 植物油
16	月	麦入りごはん		豚肉のワイン焼き ゆで野菜 和風ドレッシング 味噌汁	838 31.0 23.8 2.4	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン かんぴょう	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま
17	火	麦入りごはん		鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし ふりかけ(さけぱっぱ)	841 31.5 27.3 2.4	鶏肉 大豆 味噌 鮭	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ たけのこ キャベツ もやし 大根	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま
18	水	ポテトピラフ		和風きのこソースハンバーグ 白菜スープ パンナコッタいちごソース	849 28.9 26.7 3.6	ワインナー 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	しそ 小松菜 にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ ししいたけ えのきたけ 苺 まいたけ 白菜	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター ごま油
19	木	麦入りごはん		あじのフライ ごま和え 味噌汁	818 33.1 19.6 2.6	アジ 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 すりごま
20	金	米粉パン (チョコクリーム)		マカロニのクリーム煮 ゆで野菜 イタリア ^{レソク} ピーチコンポート	861 33.4 38.2 2.2	鶏肉 イカ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 白桃 キャベツ コーン かんぴょう	米粉パン さとう マカロニ 小麦粉	サラダ油 マーガリン チョコクリーム
23	月	麦入りごはん		メンチカツ 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物	870 29.7 27.9 2.0	鶏肉 豚肉 さつまいも 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん	キャベツ 大根 生姜 たまねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま油
24	火	*宮っ子ランチ* 麦入りごはん		豚肉と宮野菜いため ごま酢和え 春野菜みそ汁 ミルクプリンいちごソース	833 31.2 20.7 2.5	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	アスパラ トマト にんじん	かんぴょう にんにく たまねぎ キャベツ コーン 苺	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま
25	水	麦入りごはん		スパイシーチキンカレー こんにゃくサラダ チーズ	851 24.8 23.9 2.5	鶏肉	牛乳 海藻 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	サラダ油
26	木	ピタパン		チリコンカン ゆで野菜 イタリア ^{レソク} はちみつレモンゼリー	829 31.1 24.6 2.8	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム レモン	ピタパン じゃがいも はちみつ	サラダ油
27	金	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ からし和え いものこ汁	865 30.4 27.4 2.7	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 ねぎ もやし 里芋	米 麦 でん粉 もやし 里芋	サラダ油 白ごま
28	土	*運動会(簡易給食)* 焼きおにぎり		いかの天ぷら おろし天つゆ 温野菜 イタリア ^{レソク} チーズドック チョコプリン	800 21.2 31.2 2.4	イカ 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	大根	米 米粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング
31	火	五穀ごはん		油淋鶏(ユーリンチー) ゆかり和え 春雨中華スープ	813 27.2 24.1 2.9	鶏肉 ポークハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油
今月の平均栄養量					1杯分 - 836	たんぱく質 30.3g	脂質 25.0g	カルシウム 419mg	鉄 4.5mg	ビタミンC 35mg	塩分 2.6g
所要栄養基準値					1杯分 - 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.5mg	ビタミンC 35mg	塩分 2.5g

【お知らせ】

5月24日(火) 宮っ子ランチ 春メニューを実施します!!「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。みなさんが給食で食べる春メニューは、「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市は「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。春メニューでも、宇都宮市で収穫された農作物が、ふんだんに使われています。どうぞお楽しみに!!

