



6月給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標: 衛生的な給食のために手洗い・教室の整頓をしよう

*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。

おもな食品

体の組織をつくる		体の調子をとのえる		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・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウム を多く含む	おもに カロテン を多く含む	おもに ビタミンC を多く含む	おもに 炭水化物 を多く含む	おもに 脂質 を多く含む

日	曜日	献立名		I材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分	おもな食品						
		主食	牛乳		主菜・副菜・その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1~2	(木・金)	お弁当				お弁当					
5	月	麦入りごはん		春巻き おひたし 生揚げの辛味炒め	923 27.6 35.2 1.7	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油
6	火	スパゲティ		ミートソース ゆで野菜(ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) レモンタルト	863 31.9 28.9 2.6	豚肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ ｺﾝｺﾞ ﾖｸﾞﾙﾄ キャベツ レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
7	水	麦入りごはん		サバのカレーしょうゆ焼き 野菜のごまマヨ和え 味噌けんちん汁	844 29.5 29.3 2.2	サバ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里いも	すりごま
8	木	ポテトピラフ		ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	858 29.2 27.9 3.1	ウインナー ちくわ 生揚げ	牛乳 青のり	にんじん	大根 たまねぎ ｼﾞｬｶﾞ ﾖｸﾞﾙﾄ だけのこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	バター サラダ油
12	月	麦入りごはん	きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間	豚肉のしょうが焼き さっぱり和え ピリ辛味噌汁 まんてん大豆	821 38.1 24.0 2.8	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん	ｼﾞｬｶﾞ ねぎ キャベツ 大根 ｼﾞｬｶﾞ ｺﾝｺﾞ	米 麦 里いも	サラダ油 バター
13	火	麦入りごはん		ハヤシライス ゆで野菜(和風ドレッシング) 乳酸菌飲料ゼリー	892 26.1 24 2.0	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ ﾌﾞｯｸﾘｰ	たまねぎ ﾏｯｼﾞｬﾙｰﾑ	米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 マーガリン
14	水	麦入りごはん		揚げぎょうざ(2個) 野菜の中華和え 夏の肉じゃが	898 27.5 26.5 2.4	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ｼﾞｬｶﾞ ｺﾝｺﾞ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぷん	サラダ油
15	木	*県民の日献立* 麦入りごはん		モロのから揚げ かんぴょうのごま酢和え 地場産食材のミルクスープ 県民の日ゼリー(豆乳入り)	876 26.7 23.7 2.7	モロ 豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	ｼﾞｬｶﾞ かんぴょう キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ゼリー 小麦粉	サラダ油 すりごま マーガリン
16	金	シュガートースト		ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	877 31.7 33.0 3.6	豚肉 大豆	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油 白ごま ごま油
19	月	麦入りごはん		メンチカツ 切干大根のナムル 具だくさん味噌汁	876 26.8 24.9 3.1	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 もやし ねぎ ｺﾝｺﾞ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	サラダ油
20	火	麦入りごはん		ビビンバ丼 坦々春雨スープ フルーツ杏仁風プリン(豆乳入り)	845 30.7 25.4 2.9	豚肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 にら	ｺﾝｺﾞ ｼﾞｬｶﾞ 大豆もやし モﾓ ｲｷﾞｷ ﺟﻤﻪｼ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 白ごま
21	水	麦入りごはん		サバの竜田揚げ おひたし 五目きんぴら	866 28.1 29.8 2.3	サバ さつま揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	ｼﾞｬｶﾞ キャベツ ごぼう 大根	米 麦 でんぷん 米粉 砂糖	サラダ油 白ごま
22	木	麦入りごはん		ハンバーグケチャップソース 野菜のにんにくしょうゆ和え 豚汁	895 33.6 28.1 3.3	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ ｺﾝｺﾞ ｼﾞｬｶﾞ もやし 大根 キャベツ ごぼう	米 麦 でんぷん 砂糖 里いも	ごま油 サラダ油
23	金	ガーリックトースト		ゆで野菜(ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) ﾓｰﾄﾞｰﾙと野菜のカレー煮 シークワーサーゼリー	886 27.4 33.3 3.4	ﾊｰｺﾝ 豚肉	牛乳	にんじん ﾌﾞｯｸﾘｰ	ｺﾝｺﾞ キャベツ たまねぎ	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 ゼリー	サラダ油
26	月	麦入りごはん		にらまんじゅう(2個) 大豆もやしのキムチ和え トックスープ 豆乳ﾊﾞﾝｺｯｸ(はちみつﾓﾓﾘｰｽ)	776 29.1 15.6 3.9	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ ｼﾞｬｶﾞ ｼﾞｬｶﾞ ｺﾝｺﾞ 大豆もやし レモン	米 麦 小麦粉 砂糖 トック はちみつ	ごま油
27	火	麦入りごはん		モロの和風マリネ ごま和え 味噌汁 プロセスチーズ	823 32.8 19.7 3.8	モロ 味噌	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま
28	水	麦入りごはん		豚肉と野菜の味噌炒め トマトミートオムレツ 春雨サラダ 韓国のに	880 35.9 27.1 2.5	豚肉 赤味噌 卵 鶏肉	牛乳 韓国のに	にんじん トマト にら	キャベツ ねぎ ｼﾞｬｶﾞ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 白ごま ごま油
29	木	高野豆腐ごはん		いわしの梅しょうゆ煮 道産子汁	787 34.4 21.4 3.8	凍り豆腐 鶏肉 味噌 イワシ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ｼﾞｬｶﾞ ｺﾝｺﾞ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター
30	金	黒糖パン ｽﾌﾟﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ		揚げじゃがいものトマトソース 野菜スープ りんごゼリー	886 28.7 30.1 3.2	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	黒糖パン じゃがいも ゼリー	サラダ油
今月の平均栄養量					I材料 - 860	たんぱく質 30.4g	脂質 26.8g	カルシウム 417mg	鉄 5.0mg	ビタミンC 51mg	塩分 2.8g
所要栄養基準値					I材料 - 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】

- ・1~2日 給食室空調工事のためお弁当(給食なし)
- ・9日 宇河総体大会(給食なし)
- ・12~16日 きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間



朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんは、一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。毎日しっかり朝ごはんを食べて、気持ちのよい一日をスタートさせましょう。朝ごはんには、次のような効果があります。

- ①脳や体が目覚め、生活リズムが整う。
- ②活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。
- ③胃や腸が動き、おなかの調子がよくなる。
- ④体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。