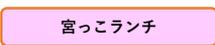




# 令和6年度 5月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(今月の献立回数21回)

| 今月の給食給食目標       |   | 主な食材                                   |                  |                                      |                                       |   |             |                            |
|-----------------|---|--|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------|----------------------------|
| 基本的生活習慣について見直そう |   | 体の組織をつくる                               |                  | 体の調子を整える                             |                                       | エネルギーになる                                |             | エネルギー-(kcal)               |
| 日付              | 献立名   | 1群                                     | 2群               | 3群                                   | 4群                                    | 5群                                      | 6群          | たんばく質(g)                   |
|                 |   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                         | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                                | その他の野菜<br>果物                          | 米・パン・麺<br>いも類・砂糖                        | 油脂          |                            |
| 1<br>(水)        |  <b>端午の節句</b><br>麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ<br>からしあえ 五月汁<br>手作り抹茶ミルクプリン   | 鶏肉<br>みそ                               | 牛乳               | にんじん<br>小松菜<br>きぬさや                  | しょうが<br>もやし・キャベツ<br>ごぼう・たけのこ          | 米・麦<br>片栗粉<br>砂糖                        | サラダ油<br>白ごま | 874<br>27.8<br>29.3<br>2.6 |
| 2<br>(木)        |  <b>八十八夜</b><br>たけのこごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き<br>ごまあえ すまし汁 柏もち   | 油揚げ・鶏肉<br>枝豆・さわら<br>みそ・豆腐<br>かまぼこ・小豆   | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう<br>小松菜                | たけのこ<br>キャベツ・もやし                      | 米・麦<br>砂糖<br>米粉                         | 白ごま         | 766<br>41.3<br>21.7<br>2.8 |
| 3<br>(金)        |  <b>憲法記念日</b>   |  |                  |                                      |                                       |   |             |                            |
| 6<br>(月)        |  <b>振替休日</b>    |  |                  |                                      |                                       |   |             |                            |
| 7<br>(火)        |  <b>トマト給食</b><br>シュガートースト 牛乳<br>ゆで野菜(青じそドレッシング)<br>ミートボールと野菜のトマト煮 アセロラゼリー  | 鶏肉・豚肉<br>ベーコン                          | 牛乳               | トマト・にんじん<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>青じそ | たまねぎ<br>キャベツ<br>アセロラ                  | 市小麦パン<br>グラニュー糖<br>片栗粉・じゃがいも<br>サラダ油・砂糖 | マーガリン       | 834<br>26.5<br>27.4<br>3.1 |
| 8<br>(水)        | キャベツの中華丼 牛乳<br>たまごとわかめのスープ セノビーゼリー  | 豚肉<br>イカ<br>なると<br>卵                   | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ピーマン<br>グリーンピース              | しょうが・たまねぎ<br>キャベツ・しいたけ<br>たけのこ        | 米・麦<br>片栗粉<br>砂糖                        | サラダ油<br>ごま油 | 777<br>31.6<br>18.3<br>2.7 |
| 9<br>(木)        | 麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ<br>おひたし けずり節 田舎汁  | たら・あじ<br>かつお節<br>鶏肉<br>豆腐・みそ           | 牛乳               | にんじん<br>小松菜                          | キャベツ<br>たまねぎ<br>かんぴょう<br>ごぼう          | 米・麦<br>片栗粉・パン粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく        | サラダ油<br>白ごま | 763<br>22.2<br>19.7<br>2.3 |
| 10<br>(金)       | 挽肉と豆のカレー 牛乳<br>こんにゃくサラダ(手作り中華ドレッシング)<br>ミニフィッシュ   | 鶏肉・豚肉<br>大豆・赤いんげん<br>ひよこ豆・青えんどう<br>いわし | 牛乳<br>海藻         | トマト<br>にんじん                          | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン                   | 米・麦<br>こんにゃく                            | サラダ油<br>ごま油 | 778<br>29<br>23.1<br>3.1   |
| 13<br>(月)       | 麦入りごはん 牛乳 肉シューマイ<br>チョレギ風サラダ 炒り豆腐   | 鶏肉・豚肉<br>ホタテ<br>豆腐・枝豆                  | 牛乳<br>のり         | ほうれんそう<br>にんじん                       | たまねぎ・しょうが<br>にんにく<br>キャベツ・しいたけ        | 米・麦<br>片栗粉<br>小麦粉<br>砂糖                 | サラダ油        | 826<br>31.8<br>26.2<br>2.2 |
| 14<br>(火)       |  <b>宮っころんち</b> <br>麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜炒め<br>かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁<br>ミルクプリンいちごソースがけ | 豚肉<br>みそ                               | 牛乳               | アスパラガス<br>トマト<br>にんじん<br>ニラ          | たまねぎ・にんにく<br>かんぴょう・コーン<br>キャベツ<br>いちご | 米・麦<br>砂糖<br>じゃがいも                      | サラダ油<br>白ごま | 735<br>32<br>16.2<br>2.5   |
| 15<br>(水)       | ココア揚げパン 牛乳<br>じゃがいものそばろ煮<br>ゆで野菜(和風ドレッシング)  | 豚肉<br>枝豆                               | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう<br>赤ピーマン              | キャベツ<br>たまねぎ                          | 市小麦パン<br>グラニュー糖<br>じゃがいも<br>砂糖・春雨       | ココア<br>サラダ油 | 805<br>26.6<br>26.6<br>2.6 |
| 16<br>(木)       |  <b>トマト給食</b><br>麦入りごはん 牛乳<br>さばのトマトみそソース 磯辺あえ<br>チンゲン菜と卵のスープ  | さば<br>みそ<br>卵                          | 牛乳<br>のり         | トマト<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンザイ菜     | キャベツ<br>チンゲンザイ茎<br>たまねぎ               | 米・麦<br>片栗粉<br>砂糖                        | サラダ油        | 773<br>29.8<br>24.3<br>2.9 |



うしろへ続きます!



地域学校園オリジナル献立

|           |  |        |       |         |             |         |       |      |
|-----------|--|--------|-------|---------|-------------|---------|-------|------|
| 17<br>(金) |  <p><b>初田の赤飯</b><br/>赤飯 ごま塩 牛乳<br/>鶏肉の漬けこみ焼き 野菜のにんにくじょうゆあえ<br/>みそ汁 お米のムース</p> | ささげ    | 牛乳    | にんじん    | ねぎ          | もち米・米   | 黒ごま   | 915  |
|           |  | 鶏肉     |       | 小松菜     | もやし・キャベツ    | 砂糖      | 白ごま   | 29.4 |
|           |  | 油揚げ・みそ |       |         | にんにく        | じゃがいも   | ごま油   | 30.7 |
|           |  | 卵      |       |         |             | 米粉      |       | 3.3  |
| 20<br>(月) | <p>麦入りごはん 牛乳 チキンみそカツ<br/>もやしにらのごまあえ 根菜のみそ汁 オレンジ</p>  | 鶏肉・みそ  | 牛乳    | ニラ      | もやし         | 米・麦     | サラダ油  | 788  |
|           |  | 生揚げ    |       | にんじん    | 大根・ごぼう      | パン粉・小麦粉 | 白ごま   | 29.6 |
|           |  |        |       | 小松菜     | オレンジ        | 米粉・砂糖   |       | 24.1 |
|           |  |        |       |         |             | こんにやく   |       | 2.3  |
| 21<br>(火) | <p>麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さば文化干し)<br/>からしあえ 豚肉と切干大根の炒め物</p>   | さば     | 牛乳    | にんじん    | きゅうり・もやし    | 米・麦     | サラダ油  | 753  |
|           |  | 豚肉     |       | いんげん    | にんにく・大根     | 春雨      | 白ごま   | 32.1 |
|           |  |        |       |         |             | 砂糖      |       | 20.8 |
|           |  |        |       |         |             |         |       | 2.4  |
| 22<br>(水) | <p>ミルクパン マーマレード 牛乳<br/>鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ</p>   | 鶏肉     | 牛乳    | ピーマン    | 夏ミカン・オレンジ   | 市小麦パン   | サラダ油  | 768  |
|           |  |        |       | にんじん    | たまねぎ・レモン    | 片栗粉     |       | 36   |
|           |  |        |       | トマト     | キャベツ・もやし    | 砂糖      |       | 23   |
|           |  |        |       | かぶの葉    | かぶ・セロリ      |         |       | 2.8  |
| 23<br>(木) | <p>麦入りごはん 牛乳 白身魚の紀州漬け<br/>春雨サラダ かむかむ豚汁 ごまプリン</p>   | メルルーサ  | 牛乳    | にんじん    | 梅・しょうが      | 米・麦     | 白ごま   | 835  |
|           |  | 豚肉     | 茎わかめ  | ニラ      | キャベツ        | 春雨      | ごま油   | 36.8 |
|           |  | 豆腐     |       |         | 大根・ごぼう      | こんにやく   | サラダ油  | 19.5 |
|           |  | みそ     |       |         | たけのこ・ねぎ     | 砂糖      |       | 3.2  |
| 24<br>(金) | <p>麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース<br/>みそけんちん汁</p>  | 鶏肉・豚肉  | 牛乳    | 青じそ     | たまねぎ・にんにく   | 米・麦     | サラダ油  | 762  |
|           |  | 豆腐     |       | にんじん    | しょうが・大根     | 砂糖      |       | 29.9 |
|           |  | みそ     |       | 小松菜     | ぶなしめじ・まいたけ  | こんにやく   |       | 21.5 |
|           |  |        |       |         | えのきたけ・ごぼう   |         |       | 2.6  |
| 27<br>(月) |  <p><b>小松菜の日</b><br/>お魚丼(ツナ・野菜) 牛乳<br/>にらたま汁 手作り小松菜のケーキサレ</p>               | ツナ     | 牛乳    | にんじん    | しょうが        | 米・麦     | サラダ油  | 892  |
|           |  | 卵・豆腐   | チーズ   | グリーンピース | たまねぎ        | しらたき    | 白ごま   | 38.4 |
|           |  | みそ     |       | ニラ      | マッシュルーム     | 砂糖      | バター   | 26.3 |
|           |  | ベーコン   |       | 小松菜     |             | 小麦粉     | オリーブ油 | 2.9  |
| 28<br>(火) | <p>麦入りごはん 牛乳 酢豚<br/>わかめスープ のりふりかけ</p>  | 豚肉     | 牛乳    | にんじん    | しょうが        | 米・麦     | サラダ油  | 799  |
|           |  | 鶏肉     | わかめ   | ピーマン    | たまねぎ・しいたけ   | 片栗粉     | 白ごま   | 29.3 |
|           |  | うずらの卵  | のり    | トマト     | たけのこ・ねぎ     | 砂糖      | 黒ごま   | 24.2 |
|           |  |        | 黒のり   |         |             | 春雨      |       | 3.1  |
| 29<br>(水) | <p>米粉入りナン 牛乳 チリコンカン<br/>ゆで野菜(おろしドレッシング) ヨーグルト</p>  | 大豆・豚肉  | 牛乳    | にんじん    | たまねぎ・しょうが   | 市小麦粉・米粉 | サラダ油  | 722  |
|           |  | ベーコン   | ヨーグルト | トマト     | マッシュルーム     | 片栗粉     |       | 34   |
|           |  | 枝豆     |       | ブロッコリー  | にんにく・りんご・大根 | 砂糖      |       | 21   |
|           |  |        |       |         | 梅・すだち・ねぎ    | じゃがいも   |       | 3.5  |
| 30<br>(木) | <p>麦入りごはん 牛乳 あじのフライ(ソース)<br/>ごまあえ みそ汁</p>  | あじ     | 牛乳    | ほうれんそう  | キャベツ        | 米・麦     | サラダ油  | 765  |
|           |  | 卵      |       | にんじん    |             | 小麦粉     | 白ごま   | 34.2 |
|           |  | 油揚げ    |       | 小松菜     |             | パン粉     |       | 20.4 |
|           |  | 豆腐・みそ  |       |         |             | 砂糖      |       | 2.5  |
| 31<br>(金) | <p>米粉パン 牛乳<br/>マカロニとアスパラのクリーム煮<br/>温野菜サラダ(イタリアンドレッシング)<br/>ピーチコンポート</p>  | えび     | 牛乳    | にんじん    | たまねぎ        | 米粉パン    | サラダ油  | 707  |
|           |  | 鶏肉     | チーズ   | アスパラガス  | マッシュルーム     | マカロニ    | マーガリン | 32.7 |
|           |  |        |       | ブロッコリー  | コーン・カリフラワー  | 小麦粉     |       | 26.9 |
|           |  |        |       | 赤ピーマン   | しいたけ・もも     |         |       | 2.4  |

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。

※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー792kcal、たんぱく質31.4g、脂質23.3g、塩分2.7g、カルシウム389mg

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満、カルシウム450mg



学校HPにカラー版が掲載されています