



令和6年度 4月 給食献立表



宇都宮市立晃陽中学校

(今月の献立回数16回)

今月の給食給食目標 楽しい給食と正しいマナーについて考えよう		主な食材						エネルギー(kcal)
日付	献立名	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんぱく質(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも類・砂糖	6群 油脂	脂質(g) 塩分相当(g)
8 (月)	★進級祝★ 麦入りごはん 牛乳 あんかけ豆腐ハンバーグ ゆかりあえ 桜かまぼこのすまし汁 祝大福	豆腐 鶏肉 なると 小豆	牛乳	にんじん 赤しそ 小松菜	たまねぎ・にんにく しょうが キャベツ	米・麦 砂糖 片栗粉 もち粉		793 27.0 16.5 2.7
9 (火)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 オムレツ ゆで野菜(和風ドレッシング) わんたんスープ	卵 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ・コーン たまねぎ もやし ねぎ	市小麦パン 片栗粉 黒砂糖 わんたん	サラダ油	859 31.7 29.7 3.6
10 (水)	★入学祝★ 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 五目きんぴら お祝いいちごゼリー	ささげ 鶏肉・みそ さつま揚げ 豆腐 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	しょうが・キャベツ もやし・ごぼう 大根 いちご	もち米・米 砂糖 こんにゃく	黒ごま サラダ油	873 29.7 26 3.1
11 (木)	麦入りごはん 牛乳 餃子 ナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ・たまねぎ しょうが・にんにく たけのこ・しいたけ ねぎ	米・麦 小麦粉 片栗粉 ざらめ	ごま油 サラダ油 白ごま	823 30.8 24.4 2.6
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き 切干大根と小松菜のぼん酢あえ 豚肉とごぼうの煮物	さば 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	にんにく・大根 ごぼう しょうが	米・麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 すりごま サラダ油	800 35.2 23.9 2.5
15 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 吉野汁	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にら にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根	米・麦 春雨 里芋 片栗粉	白ごま ごま油	799 37.3 22 2.9
16 (火)	チキンカレー 牛乳 手作りフルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく みかん・パイナップル 黄桃の缶詰	米・麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油	866 26 22.4 2.3
17 (水)	★地域学校オリジナル献立★ アスパラとベーコンのクリームソースフィットチーネ 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) 手作りいちごゼリー	ベーコン 鶏肉 ホタテ	牛乳 生クリーム	アスパラガス ほうれんそう にんじん 青じそ	にんにく・たまねぎ キャベツ りんご いちご・レモン	フィットチーネ 小麦粉	オリーブオイル マーガリン	774 29.7 27.3 3.6
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶあえ 生揚げと野菜の煮付け	モロ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん グリーンピース	しょうが・レモン キャベツ きゅうり・たまねぎ しいたけ・たけのこ	米・麦 片栗粉 砂糖	マヨドレ サラダ油	761 28.9 22.7 1.9
19 (金)	★トマト給食★ 米粉パン ウインナーとトマトのペンネ 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) レモンカスターダルト	ウインナー 大福豆 卵	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ・赤ピーマン しいたけ・レモン	米粉パン ペンネ 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 マーガリン	876 32.8 33.7 3
22 (月)	★アースデー★ 麦入りごはん セルフかき揚げ丼(野菜かきあげ) 牛乳 ごまあえ 若竹汁	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 春菊 小松菜 さやえんどう	たまねぎ・ごぼう キャベツ たけのこ	米・麦 砂糖 米粉・片栗粉	サラダ油 すりごま	752 19.3 22.9 2.2
23 (火)	★トマト給食★ 二色丼 牛乳 おひたし トマトとかぶの野菜スープ	卵 鶏肉 枝豆 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト かぶの葉	しょうが・もやし たまねぎ・キャベツ かぶ・セロリ	米・麦 砂糖	サラダ油	758 32.7 21.3 2.9
24 (水)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜(手作りドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	ツナ 鶏肉・豚肉	牛乳	パセリ にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	市小麦パン じゃがいも 砂糖	マヨドレ サラダ油	729 33 25.1 3.1
25 (木)	★しあわせにっこり健康長寿の日★ ひじきごはん 牛乳 白身魚の西京焼き ごま酢あえ みそ汁	大豆 油あげ たら みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう・キャベツ しいたけ・たまねぎ	米・麦 こんにゃく 砂糖 しらたき	サラダ油 白ごま ごま油 すりごま	753 34.5 15.4 3.8
26 (金)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(おろしドレッシング) いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ・大根・ねぎ すだち・にんにく・いちご	米・麦 小麦粉	サラダ油 バター	825 28.3 22.8 2.2
30 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	いわし みそ 豚肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ・たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが	米・麦 砂糖 米粉 じゃがいも	白ごま サラダ油	803 31.1 20.6 3.1

♪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802kcal、たんぱく質30.5g、脂質23.5g、塩分2.80g

★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

学校HPにカラー版が掲載されています➡

