



給食献立予定表



学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立晃陽中学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		ちにく・ふゆりん 血や肉になる食品 （赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群（牛乳・チーズ・海産物）	からだ・ちようし・たの・しよくりん 体の調子を整える食品 （緑色の分類） 3群（緑黄色野菜） 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	ねつ・ちから・しよくりん 熱や力になる食品 （黄色の分類） 5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖） 6群（油・塩・糖類）	
3月	五目ちらしずし 牛乳 豆腐入りすまし汁 ひしもち	とりにく たまご 牛乳 木綿豆腐 かまぼこ	だけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう 枝豆 こんにゃく 小松菜	こめ むぎ さとう サラダ油 ひしもち	837 kcal 31.6 g 24.2 g 2.2 g
4月	麦入りごはん 牛乳 さけのバーベキューソースがけ ごまあえ きりたんぽ汁	牛乳 さけ とりにく	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ	こめ むぎ 片栗粉 油 さとう ごま きりたんぽ	867 kcal 34.3 g 22.8 g 2.4 g
5月	ソフトフランスパン 牛乳 ピーフンチュー フレンチサラダ カスタードプリン	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ セロリ トマト ほうれんそう キャベツ にんじん	ソフトフランスパン サラダ油 じゃがいも サラダ油 カスタードプリン	868 kcal 32.3 g 27.7 g 3.2 g
6月	麦入りごはん 牛乳 ブルコギ風炒め物 かきたま汁	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ 木綿豆腐 たまご にんじん たまねぎ 小松菜	こめ むぎ ごま さとう ごま油 片栗粉	751 kcal 32.7 g 19.8 g 2.3 g
7月	ボークカレーライス 牛乳 わふうサラダ ヨーグルト	ぶたにく 粉チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ヨーグルト	847 kcal 28.0 g 21.1 g 3.1 g
10月	赤飯 牛乳 ヒレカツ もやしのいそべあえ お祝いすまし汁 手づくりお祝いいちごババロア	ささげ 牛乳 ぶたにく たまご のり なると 木綿豆腐 たい 牛乳	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん 小松菜 いちご	こめ もち米 ごま塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 プリンの素 ゼリーの素 ホイップ	932 kcal 41.8 g 23.4 g 2.9 g
11月	卒業式				
12月	ミルクツイストパン 牛乳 魚のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ ボークポトフ	牛乳 しいら ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん	ミルクツイストパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	867 kcal 40.9 g 29.1 g 3.3 g
13月	麦入りごはん 牛乳 とり肉の漬け込み焼き 塩こんぶあえ みそけんちん汁 いちご	牛乳 とりにく 塩こんぶ 木綿豆腐 いちご	ねぎ にんじん はくさい もやし 小松菜 にんじん だいこん にんじん ごぼう 小松菜 こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま油 さといも サラダ油	725 kcal 34.2 g 15.3 g 2.4 g

ひづけ	献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal
		ちにく・しょうひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんしゅい (赤色の分類)	からだ ちしょうし たの しょうひん 体の調子を整える食品 みどりいろ ぶんしゅい (緑色の分類)	ねつ ちから しょうひん 熱や力になる食品 きいろ ぶんしゅい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分 糖質 (g)
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群(油・糧実)	
14 金	カレーピラフ ホワイトデー献立			こめ マーガリン	892 kcal
	チキンホワイトソース	とりにく 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	小麦粉 マーガリン サラダ油	33.1 g
	牛乳	牛乳			28.5 g
	とりだんごスープ ホワイトゼリー	にくだんご 牛乳	しょうが にんじん キャベツ たけのこ 小松菜	さとう ホイップクリーム	3.1 g
17 月	麦入りごはん トマト給食			こめ むぎ	793 kcal
	牛乳	牛乳			28.5 g
	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	片栗粉 サラダ油 さとう ごま	23.7 g
	からしあえ トマ豚汁	ぶたにく 木綿豆腐	ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん トマト だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも サラダ油	2.4 g
18 火	かんぴょうときざみこんぶの混ぜごはん	とりにく 油あげ こんぶ	かんぴょう	こめ むぎ サラダ油 さとう	901 kcal
	牛乳	牛乳			29.3 g
	とり肉の香味焼き	とりにく	しょうが にんにく		29.1 g
	まろやかみそ汁 さくらもち	油あげ 豆乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さくらもち	2.6 g
19 水	パンズパン			パンズパン	799 kcal
	セルフチーズハンバーガー	ハンバーグ チーズ		さとう	34.5 g
	牛乳	牛乳			28.1 g
	レタス 洋風たまごスープ いちごゼリー		レタス たまねぎ にんじん 小松菜 いちご	じゃがいも 片栗粉 ゼリー	3.0 g
21 金	ミートソーススパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	フィットチーネ オリーブ油 小麦粉 サラダ油 さとう	717 kcal
	牛乳	牛乳			31.0 g
	あおじそサラダ シフォンケーキ(ソルト)		ほうれんそう キャベツ とうもろこし もやし	シフォンケーキ	24.0 g 3.8 g

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 13回 (米飯回数 9回 県産小麦パン 3回)

★今月の摂取平均量★ エネルギー831kcal、たんぱく質33.2g、脂質24.4g、塩分2.8g、カルシウム387mg

★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