



6 月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数20回（米飯15回・パン4回・麺1回）

6 月給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

6月給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
日付	献立名								
3 (月)	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦 小麦粉	油 バター	910 20.7	28.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 香ごまドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
4 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		776 27.6	18.7 2.8
	イワシの梅醤油煮	イワシ			梅肉	砂糖 でん粉			
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう 大根	砂糖	油		
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし		ごま		
5 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		868 27.2	26.2 2.5
	セルフ中華丼	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 竹の子 クリンピース	でんぶん 砂糖	油 ごま油		
	揚げ餃子(3)	豚肉		ニラ	キャベツ にんにく 玉ねぎ しょうが 竹の子	砂糖 米粉 でん粉	ごま油		
	華風サラダ			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油		
6 (木)	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		800 35.5	25.0 3.3
	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ ナルト かつお節		にんじん 小松菜	ネギ	うどん			
	白身魚のフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
7 (金)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦		834 36.9	22.2 3.0
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 みそ			しょうが	砂糖			
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま		
	筑前煮	鶏肉 うずらの卵		にんじん いんげん	ごぼう 竹の子	砂糖	油		
10 (月)	シュガートースト 牛乳		牛乳			パン 砂糖	バター	769 27.4	27.9 3.3
	ビーフンカレーソテー	豚肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ キャベツ	ビーフン	油		
	ひじきと卵のスープ	豆腐 卵 鶏肉口	ひじき	ほうれん草 にんじん					
	ヨーグルト		ヨーグルト						
11 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		878 27.9	17.2 1.8
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング		海藻	にんじん	キャベツ	春雨	ドレッシング		
	フルーツポンチ(レモンゼリー入り)				みかん	砂糖			
12 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		816 34.0	19.5 2.6
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油		
	ゆで野菜 青じそドレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング		
	ひじきと大豆の炒り煮	さつまあげ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
	アセロゼリー				アセロラ果汁	でん粉			
13 (木)	チキンカレーライス	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ クリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油	996 29.1	27.1 2.0
	牛乳		牛乳						
	フルーツヨーグルト(ナタデココ・レモンゼリー入り)		ヨーグルト		みかん	イチゴピューレ			
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油		
14 (金)	麦入り米飯 牛乳							794 28.2	22.1 1.9
	セルフビビンバ丼	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	にんにく もやし 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	春雨中華スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	竹の子	マロニー	ごま油		
	セノビーゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖 粉あめ			

体育祭

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
17 (月)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		854 25.0	25.0 2.7
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが		油		
	ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ		ほうれん草					
	イチゴゼリー				イチゴ イチゴ果汁	砂糖			
18 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		760 29.8	17.6 3.5
	焼き魚(ホッケ)	ホッケ							
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
	道産子汁	豚肉 みそ かつお節	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター		
19 (水)	キーマカレー	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく セロリ しょうが 玉ねぎ		バター	ナン 874 35.4 ごはん 895 29.1	ナン 31.6 2.4 ごはん 26.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 和風ドレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	選択 ナン(2)					小麦粉 砂糖	油		
	麦入り米飯					米 麦			
20 (木)	トースト 牛乳		牛乳			パン	バター	789 34.4	28.3 3.3
	チキンビーンズ	鶏肉 大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
21 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		824 19.5	26.7 2.4
	豚キムチ炒め	豚肉		ニラ にんじん	キャベツ しめじ		油		
	春まき	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ もやし キャベツしょうが	春雨 小麦粉 でんぷん砂糖	油		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油 ごま		
24 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		830 27.8	21.5 2.9
	ハムカツ	ハム				小麦粉 パン粉	油		
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
	切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	油		
25 (火)	スパゲティ			パセリ		スパゲティ	オリーブオイル	845 38.4	28.0 2.8
	ミートソース	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	小麦粉	油 バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 中華ゴマドレッシング			ほうれん草 にんじん	もやし		ドレッシング		
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油		
26 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		904 23.8	28.8 2.8
	チュー(セネガル版ハヤシライス)	豚肉		トマト パセリ ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ	小麦粉	バター		
	プレヤッサ(チキンソテー 玉ねぎソース)	鶏肉		パセリ	にんにく 玉ねぎ レモン				
	ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング	豆		ほうれん草 にんじん	キャベツ		ドレッシング		
27 (木)	パン 牛乳		牛乳			パン		759 29.5	25.1 3.3
	セルフハンバーガー(国産鶏豚使用)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
	ポイルキャベツ			にんじん	キャベツ				
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト缶	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油		
	ハスカップゼリー				ハスカップ果汁	砂糖			
28 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		798 39.1	19.2 3.4
	セルフ高野豆腐	豚肉 高野豆腐 油揚げ 枝豆		にんじん	ごぼう	砂糖	油		
	焼き魚(鮭)	鮭							
	みそ汁	かつお節 みそ		ニラ	玉ねぎ	じゃがいも			

都合により献立が変更になる場合があります



生徒一人当たりの目安となる摂取基準量							エネルギー 830 たんぱく質 34.2	脂質 24.6 塩分 2.5
--------------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	-------------------------