



5 月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数18回（米飯14回・パン4回）

5 月 給食目標

協力して給食の準備をしよう

協力して給食の準備をしよう		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								
7 (火)	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉 枝豆		にんじん	竹の子	米 麦 砂糖		755 32.6	26.6 3.3
	牛乳		牛乳						
	サンマの梅醤油煮	サンマ			梅肉	砂糖 でん粉			
	ゆかり和え			にんじん	キャベツ		ごま		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ	わかめ	ほうれん草					
1年 冒険活動 8 (水)	麦入り米飯					精白米 麦		796 28.5	24.8 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく				
	ゴーヤチャンプルー	卵			にがうり 竹の子	砂糖	ごま油		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里いも	油		
1年 冒険活動 9 (木)	ピザトースト	ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン		774 32.0	23.9 2.7
	牛乳		牛乳						
	ミネストローネスープ	鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも			
	フルーツヨーグルト(ナタデココ・レモンゼリー入)		ヨーグルト		みかん缶	砂糖			
1年 冒険活動 10 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		787 25.3	19.5 2.6
	手作りコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 油		
	ボイルキャベツ ソース			にんじん	キャベツ				
	みそ汁	豆腐 みそ かつお節	わかめ		ねぎ				
	さけぱっぱ	鮭				砂糖	ごま 油		
13 (月)	チキンカレーライス	鶏肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油	892 27.7	23.1 2.4
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング			ほうれん草 にんじん	キャベツ		和風ごまドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
14 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		750 24.7	17.2 3.0
	焼き魚(ホッケ)	ホッケ							
	春雨サラダ			にんじん ニラ	キャベツ もやし	春雨	ごま ごま油		
	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		
	ひじきぱっぱ	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		
15 (水)	揚げパン 牛乳		牛乳			パン ココア 砂糖	油	820 27.2	28.7 3.1
	ハンガリアシチュー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	レモンゼリー		寒天		レモン果汁 レモン				
16 (木)	麦入り米飯					米 麦		821 21.1	24.4 2.7
	牛乳		牛乳						
	セルフ肉井	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ ネギ	さとう	油		
	厚焼卵	卵 かつお節				砂糖 でん粉	油		
	ナムル			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油		
17 (金)	宇河地区春季大会 ※給食はありません								
20 (月)	麦入り米飯					米 麦		805 32.1	20.6 2.8
	牛乳		牛乳						
	モロフライ	モロ				小麦粉 パン粉	油		
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
	ひじきと大豆の炒り煮	さつま揚げ 油揚げ 枝豆	ひじき	にんじん		砂糖	油		

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		
21 (火)	麦入り米飯					米 麦		794 28.2	22.1 1.9
	牛乳		牛乳						
	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			
22 (水)	麦入り米飯					米 麦		820 35.0	25.0 2.4
	牛乳		牛乳						
	焼き魚(さわらの紀州漬け)	サワラ			しょうが 梅				
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ				
	筑前煮	鶏肉 うずらの卵		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ	さとう	油		
23 (木)	麦入り米飯					米 麦		952 36.3	26.9 3.0
	牛乳		牛乳						
	セルフ天丼	イカ		かぼちゃ		小麦粉	油		
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
	みそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
24 (金)	パン プルーベリージャム					パン ジャム		870 31.4	31.9 3.8
	牛乳		牛乳						
	カレーうどん	鶏肉 ナルト		にんじん 小松菜	玉ねぎ ネギ	うどん			
	オムレツ	卵 かつお節				砂糖 でんぷん	油		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
27 (月)	わかめごはん		わかめ			米 麦		808 32.0	18.7 2.8
	牛乳		牛乳						
	豚しゃぶ(ゴマドレッシング)	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ		ドレッシング		
	みそ汁	みそ かつお節		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも			
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	でんぷん 砂糖			
28 (火)	麦入り米飯					米 麦		791 32.6	20.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	さばの味噌煮	サバ みそ			しょうが				
	おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 かつ お節 みそ		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃがいも	油		
29 (水)	麦入り米飯					米 麦		イカ 726 27.4 鶏肉 812 26.9	イカ 17.1 1.9 鶏肉 28.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
	こんにゃくのきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま		
	選択 イカフライ	イカ				小麦粉 パン粉	油		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油		
30 (木)	シュガートースト					パン グラニュー 糖	バター	780 34.2	28.0 3.4
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆 鶏肉		にんじん トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース		油		
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
31 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		870 35.8	25.4 3.1
	酢豚	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ 竹の子	でん粉 さとう	油		
	中華風コーンスープ	卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	でん粉			
	ふりかけ(さけぼっば)	鮭				砂糖	ごま 油		
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

