



# 5月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数21回(米飯16回・米粉パン1回・宇都宮産パン4回)

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) カルシウム (mg)
		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							
1 (水)	麦入りご飯 牛乳 あじの塩焼き もやしのスーテー さつま汁 ふりかけ(ひじき)	あじ	牛乳	にら にんじん	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	801 36.7 21.9 358
2 (木)	米粉パン りんごジャム 牛乳 マカロニのクリーム煮 小松菜のサラダ ラムネゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリンピース 小松菜 にんじん	りんご たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし レモン	米粉パン 砂糖 水あめ マカロニ 小麦粉	サラダ油 マーガリン	810 33.6 29.9 451
端午の節句 献立	麦入りご飯 セルフたけのこご飯 牛乳 かつおカツ 中濃ソース ごまあえ 柏もち	油揚げ 鶏肉 枝豆	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 上新粉 砂糖	サラダ油 ごま	883 35.2 19.7 314
8 (水)	麦入りご飯 中華丼 牛乳 玉子とわかめのスープ	豚肉 なたと 鶏卵	牛乳	にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油	813 31.5 22.9 306
9 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	きな粉(大豆)	脱脂粉乳 牛乳	にんじん グリンピース ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	880 31.2 31.3 396
10 (金)	わかめご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ おひたし 味噌けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	わかめ 牛乳	大根 トマト にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	824 32.0 21.8 465
13 (月)	麦入りご飯 牛乳 チキンカツ 中濃ソース もやしとにらのごまあえ 五月汁	鶏肉	牛乳	にら にんじん にんじん きぬさや	もやし たけのこ ごぼう	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	814 36.6 19.7 377
14 (火)	麦入りご飯 ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 日向夏ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 日向夏	米 麦 じゃがいも	サラダ油 中華ごまドレッシング 砂糖	878 23.6 21.4 371
15 (水)	麦入りご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き からしあえ 豚肉と生揚げの味噌炒め	さば	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん にら	もやし もやし キャベツ しいたけ	米 麦 砂糖	サラダ油	864 39.0 28.0 410
16 (木)	はちみつパン 牛乳 五目焼きそば ブロッコリーサラダ ごまドレッシング フルーツ杏仁プリン	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし とうもろこし 桃 あんず	パン はちみつ 中華麺	サラダ油 ごまドレッシング	780 26.6 26.0 433
17 (金)	麦入りご飯 セルフ豚丼 牛乳 厚焼き玉子 さっぱりあえ	豚肉 枝豆 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	サラダ油 サラダ油	810 29.2 22.8 391

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) カルシウム (mg)
		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	
トマト 給食 20 (月) 	麦入りご飯					米 麦		852 35.0 21.7 304
	牛乳		牛乳					
	さわらの西京焼き	さわら 味噌						
	おひたし			小松菜 にんじん	もやし		ごま	
	トマト入り肉じゃが	豚肉 枝豆		トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	
21 (火)	麦入りご飯					米 麦		867 27.3 28.2 328
	牛乳		牛乳					
	酢鶏	鶏肉 ミートボール		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	
	わかめスープ		わかめ	にんじん	えのきたけ とうもろこし			
	ふりかけ(鮭)	鮭				砂糖	ごま	
22 (水)	麦入りご飯					米 麦		834 40.2 23.2 449
	牛乳		牛乳					
	スタミナ炒め	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		たまねぎ			
23 (木)	食パン 2枚		脱脂粉乳			パン		825 29.6 26.8 428
	チョコクリーム	ココア カカオ	練乳			砂糖 水あめ		
	牛乳		牛乳					
	トマトオムレツ	鶏卵 鶏肉		トマト	たまねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油	
	ビーンズサラダ	大豆 枝豆			きゅうり キャベツ とうもろこし		サウザンドレッシング	
	カレースープ	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
24 (金)	麦入りご飯					米 麦		887 30.3 26.7 518
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の漬込み焼き	鶏肉		にんじん	長ねぎ	砂糖	ごま	
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	キャベツ			
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜		じゃがいも		
27 (月)	麦入りご飯					米 麦		861 35.2 23.5 445
	牛乳		牛乳					
	タコライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖	サラダ油	
	スライスチーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
28 (火)	麦入りご飯					米 麦		838 31.7 22.6 363
	牛乳		牛乳					
	ねぎ塩まんじゅう 2個	豚肉 大豆		にら	キャベツ 長ねぎ	小麦粉 砂糖	ごま油 ラード	
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	サラダ油 ごま	
29 (水)	麦入りご飯					米 麦		839 23.7 20.6 450
	牛乳		牛乳					
	じゃこカツ	アジガウ あじ		にんじん	キャベツ たまねぎ	でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	かんぴょう こぼろ	じゃがいも	サラダ油	
30 (木)	麦入りご飯					米 麦		840 33.2 29.6 501
	牛乳		牛乳					
	とちおとめジャム				苺	砂糖		
	アンサンプルエッグ	鶏卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ もやし とうもろこし		イタリアンドレッシング	
宮っ子 ランチ 31 (金) 	麦入りご飯					米 麦		803 32.5 16.8 330
	牛乳		牛乳					
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラ トマト	たまねぎ にんにく		サラダ油	
	かんぴょうのごま酢あえ			にんじん	かんぴょう キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
春野菜の味噌汁	味噌		にら	たまねぎ	じゃがいも			
ミルクプリン苺ソース		牛乳 練乳		苺	砂糖 水おめ			

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量 エネルギー 830kcal たんぱく質 33.2g 脂肪 23.1g 塩分相当量 2.5g  
 今月の宮の原中学校の給食摂取基準量 エネルギー 838kcal たんぱく質 32.1g 脂肪 24.0g 塩分相当量 2.9g