



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校
実施回数19回



| 日付 | 献立名 | 主な材料(牛乳は栃木県産・米は宇都宮産です) | | | | | | カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g) |
|---|---|----------------------------------|---------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|---|
| | | 主に血や肉になる | | 主に体の調子をととのえる | | 主に力や熱のもとになる | | |
| | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | |
| 1(月) | 麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌けんちん汁 アセロラゼリー | ハンバーグ とうふ みそ かつお節 | 牛乳 | こまつな にんじん 大葉 | ぶなしめじ まいたけ えのき ごぼう だいこん | 米 麦 さとう さといも こんにやく アセロラゼリー | サラダ油 | 819 29.6 20.4 2.5 |
| 2(火) <small>端午の節句 正式には5日</small> | セルフたけのこご飯 牛乳 赤魚のねぎみそ焼き ごまあえ 柏もち | とりむね肉 赤魚 あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう 枝豆 | たけのこ キャベツ もやし | 米 麦 さとう かしわ餅 | ごま | 851 34.5 20.9 2.4 |
| 8(月) | 麦入りご飯 牛乳 さけぱっぱ 鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし | とり肉 大豆 みそ 鮭 | 牛乳 | にんじん いんげん こまつな | しいたけ たけのこ キャベツ もやし | 米 麦 さとう でん粉 | サラダ油 ごま | 840 31.8 27.7 2.4 |
| 9(火) | 麦入りご飯 牛乳 白身魚の紀州漬け ごまあえ かむかむ豚汁 ごまプリン | オキヒラス ぶたこま肉 とうふ みそ かつお節 | 牛乳 海藻 | にんじん ほうれんそう | ねりうめ もやし キャベツ だいこん しょうが ごぼう | 米 麦 さとう 板こんにやく ごまプリン | ごま サラダ油 | 821 38.5 20.6 2.4 |
| 10(水) | コッペパン とちおとめジャム 牛乳 大豆のクリームシチュー ゆで野菜 和風ごまドレッシング | 大豆 とりむね肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん パセリ ほうれんそう | いちごジャム たまねぎ キャベツ もやし コーン | コッペパン じゃがいも 小麦粉 | バター サラダ油 ドレッシング | 828 34.1 24.4 2.7 |
| 11(木) | 麦入りご飯 牛乳 シューマイ3個 ごま酢あえ 炒り豆腐 | しゅうまい とうふ ぶたひき肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん 枝豆 | もやし しいたけ たまねぎ | 米 麦 はるさめ さとう | ごま油 ごま サラダ油 | 870 32.4 25.9 2.9 |
| 12(金) | 麦入りご飯(自校) 牛乳 じゃこカツ おひたし 田舎汁 | けずり節 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 じゃこカツ | こまつな にんじん | かんぴょう ごぼう | 米 麦 じゃがいも こんにやく | ごま サラダ油 | 810 24.1 21 2.2 |
| 15(月) | 麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き 磯辺あえ 味噌汁 | とりむね肉 あぶらあげ とうふ みそ かつお節 | 牛乳 のり | ほうれんそう こまつな | ねぎ キャベツ | 米 麦 さとう | サラダ油 | 858 36.9 26.5 2.6 |
| 16(火) | 麦入りご飯 牛乳 白身魚のヒリ辛焼き ゆで野菜 たまねぎドレッシング 五月汁 レモンゼリー | みそ かつお節 オキヒラス | 牛乳 | にんじん アスパラ さやえんどう | しょうが にんにく アツパルス キャベツ ごぼう たけのこ ねぎ | 米 麦 さとう | サラダ油 ごま ドレッシング | 831 32.4 16 2.8 |
| 17(水) | ミルクパン マーレド 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ | とり肉 | 牛乳 | ピーマン にんじん かぶの葉 | レモン たまねぎ キャベツ もやし かぶ セロリー | コッペパン さとう ジャム でん粉 | サラダ油 | 816 37.7 23.9 3.4 |
| 18(木) | 麦入りご飯 牛乳 モロのからあげ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮付け | モロ | 牛乳 こんぶ | にんじん | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース | 米 麦 さとう でん粉 | サラダ油 | 793 29.5 22.8 2 |
| 19(金) | 麦入りご飯 牛乳 豚肉のワイン焼き ゆでやさい 野菜いっぱいドレッシング 豆腐のみそ汁 | 豚ロース とうふ みそ かつお節 | 牛乳 わかめ | パセリ にんじん | しょうが もやし キャベツ コーン かんぴょう たまねぎ | 米 麦 さとう | ごま ドレッシング | 830 31.5 23.9 2.4 |
| 22(月) | 体育祭振替 | | | | | | | |
| 23(火) <small>宮っ子 ランチ</small> | 麦入りご飯 牛乳 豚肉と宮野菜炒め かんぴょうのごま酢あえ 春野菜みそ汁 ミルクプリン(いちごソース) | ぶたこま肉 みそ かつお節 | 牛乳 | アスパラ トマト にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ かんぴょう コーン ミルクプリン | 米 麦 さとう じゃがいも | サラダ油 ごま | 810 33.7 17.7 2.5 |
| 24(水) | 麦入りご飯 牛乳 焼き魚(さば文化干し) ゆで野菜 和風ドレッシング 豚肉と切干大根の炒め物 | さば ぶたこま肉 | 牛乳 | にんじん こまつな いんげん | キャベツ にんにく 切干大根 | 米 麦 さとう | サラダ油 ごま ドレッシング | 793 31.5 22.3 2.3 |
| 25(木) | ココア揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 バンバンジードレッシング | ココア ぶたひき肉 | 牛乳 | グリーンピース にんじん | キャベツ もやし | コッペパン さとう じゃがいも | サラダ油 ドレッシング | 797 29.4 28.2 2.7 |
| 26(金) | 麦入りご飯 牛乳 挽肉と豆のカレー ゆで野菜 手作りドレッシング ミニフィッシュ | ぶたひき肉 レンズまめ | 牛乳 ミニフィッシュ | トマト水煮 にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ もやし | 米 麦 | サラダ油 ごま油 | 835 29.8 23 3.3 |
| 29(月) | 麦入りご飯 セルフ中華丼 牛乳 たまごとわかめのスープ セノビーゼリー | ぶたもも肉 いか なると 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン | しょうがキャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース | 米 麦 さとう でん粉 セノビーゼリー | サラダ油 ごま油 | 805 32.2 18 3.2 |
| 30(火) | 黒パン ソフトチーズ 牛乳 トマトミートオムレツ ゆで野菜 イタリアンドレッシング わんたんスープ | ミートオムレツ ぶたこま肉 | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん こまつな トマト | キャベツ コーン もやし ねぎ | コッペパン 黒砂糖 ワンタン | サラダ油 ドレッシング | 863 32.4 29.8 3.8 |
| 31(水) | 五穀ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ナムル 春雨中華スープ | とりもも肉 ロースハム | 牛乳 | こまつな にんじん | にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし たけのこ | 米 五穀 小麦粉 でん粉 さとう | サラダ油 ごま油 ごま | 842 30.1 27.2 2.8 |
| | | | | | | 830 | 月平均 | 826 |
| 給食目標 正しい食事マナーを身に付けましょう。 食後の休息を取りましょう。 | | | | | | 33.2 | | 32.2 |
| | | | | | | 23.1 | | 23.1 |
| | | | | | | 2.5 | | 2.7 |

※都合により献立または材料を変更することがあります。

