



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野中学校

実施回数21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(木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ 味噌汁	赤魚 みそ かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま さとう	770 32.9 16.3 2.7
2(金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそいため バンサンスウ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	796 32.3 20.4 2.7
5(月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物	とり肉 さつま揚げ 大豆 みそ あぶらあげ	牛乳 チーズ ひじき こんぶ	パセリ にんじん	レモン キャベツ きゅうり	こめ むぎ こんにゃく さとう	サラダ油	859 42 25.8 3.1
	歯と口の健康週間 カルシウム 506							
6(火)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ゆで野菜 和風ドレッシング 味噌けんちん汁 歯と口の健康週間ゼリー(りんごヨーグルト)	さば とうふ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく ごぼう コーン キャベツ だいこん りんご	こめ むぎ さとう ゼリー こんにゃく さといも	サラダ油 ごま油	840 34.3 22.6 2.7
	歯と口の健康週間 カルシウム 444							
7(水)	ビスキュイパン 牛乳 Caたっぷりオムレツ ゆで野菜 ミネストローネスープ	たまご ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ 切干大根 いちご	米粉パン さとう 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター ごま	913 34.6 37.4 3
	歯と口の健康週間 カルシウム 498							
8(木)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ おひたし 生揚げの辛み炒め	ししゃも かつお節 なまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし えのきだけ しょうが	こめ むぎ さとう でん粉 パン粉	サラダ油 ごま油	833 30.8 27.8 1.5
	歯と口の健康週間 カルシウム 502							
9(金)	宇河総体大会のため給食なし							
12(月)	麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵 おひたし 牛肉とごぼうの煮物	たまご とり肉 牛肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ しいたけ ごぼう しょうが たけのこ	こめ むぎ こんにゃく さとう	サラダ油	768 27.1 21.0 1.9
13(火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐入りかき玉汁	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ むぎ でん粉		826 34.1 25.8 2.5
14(水)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮	ツナ ぶた肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん アスパラ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ いんげん	市小麦パン じゃがいも さとう	マーガリン サラダ油	804 32.7 26.4 3.4
15(木)	麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ もやしとにらのごま和え 味噌汁	モロ かつお節 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし かんぴょう いちご りんご	こめ むぎ さとう でん粉 ゼリー	サラダ油 ごま	831 33 19.7 3.2
県民の日	県民の日デザート							
16(金)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 中華スープ	ぶた肉 ハム とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく ねぎ 大豆もやし きくらげ たけのこ	こめ むぎ さとう はるさめ ゼリー	ごま油	837 34.2 28.2 3
19(月)	セルフ高野豆腐ご飯 牛乳 さばの味噌煮 磯辺あえ	高野豆腐 あぶらあげ さば みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん グリーンピース こまつな いんげん	キャベツ しいたけ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	サラダ油	807 35 20.8 2.6
20(火)	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックスープ ひじきパツパ	鶏肉 たまご ぶた肉	牛乳 ひじき	にら にんじん チンゲン菜	大豆もやし 干しシイタケ ねぎ にんにく たまねぎ	こめ むぎ トック 小麦粉	サラダ油 ごま	777 30.1 15.2 3.1
21(水)	コッペパン 牛乳 揚げじゃがいものトマトソース 野菜スープ 県産ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな トマト	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	市小麦パン じゃがいも	サラダ油	860 30.8 27.8 3
22(木)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	ちくわ なまあげ ぶた肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん	だいこん しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ いんげん	こめ むぎ 小麦粉 さとう でん粉	サラダ油	836 29.6 23.7 2.6
23(金)	麦入りご飯 牛乳 春雨とにらの炒め物 いわしの梅煮 道産子汁	たまご いわし ぶた肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん にら	コーン しょうが しいたけ にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	サラダ油 バター	858 35.6 24.1 2.6
26(月)	麦入りご飯 牛乳 いかの松笠焼き ゆで野菜 豚汁	いか ぶた肉 とうふ 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ にんにく ごぼう だいこん	こめ むぎ さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油	771 35.2 19 3
27(火)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 香りゴマドレッシング	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも ゼリー 小麦粉	バター サラダ油 ごま	878 26.7 27.8 2
28(水)	シュガートーストorガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ 中華ドレッシング	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	市小麦パン さとう じゃがいも	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	831 799 31.9 29.8 29.6 28.3 3.5 3.4
セレクト								
29(木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚フライ ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ 味付け小魚	ほき とうふ たまご	牛乳 チーズ わかめ いわし	こまつな にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	831 34.5 22.3 2.5
30(金)	麦入りごはん 牛乳 セルフ豚バラネギ塩丼 フォー パンナコッタいちごソース	ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	ねぎ もやし にんにく レモン たまねぎ いちご しょうが りんご	こめ むぎ でん粉	むぎ ごま油	861 27.4 28.2 2.1
6月5日から6月9日は、「歯と口の健康週間」ということで、カルシウム豊富なメニューになっています。		カルシウム基準値 450		学校給食 摂取基準		830 33.2 23.1 2.5	月平均	825 32.4 24.3 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。

