



5月給食献立予定表



給食回数19回 城山中学校



日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	麦入りごはん	牛乳 ハンバーグ和風おろしソース 味噌けんちん汁 セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん えのきたけ まいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	818 29.5 20.3 2.4
2 (金)	麦入りごはん	牛乳 セルフたけのこご飯 さわらのねぎみそ焼き ごま和え 柏もち	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 小豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ 枝豆 ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 上新粉	ごま	879 32.1 20.7 2.2
7 (水)	はちみつトースト	牛乳 大豆のクリームシチュー フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし コーン	小麦粉 はちみつ じゃがいも	マーガリン バター サラダ油	840 31.9 31.1 2.7
8 (木)	麦入りごはん	牛乳 酢鶏 わかめスープ さけふりかけ	牛乳 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	783 31.1 19.9 3
9 (金)	麦入りごはん	牛乳 白身魚のピリ辛焼き 和風サラダ 肉じゃが	たら 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま サラダ油	843 34 15.2 2.8
12 (月)	麦入りごはん	牛乳 セルフ豚丼 厚焼き卵 からし和え	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	797 28 22.2 2.6
13 (火)	麦入りごはん	牛乳 じゃこカツ(ソース) おひたし 田舎汁	たら 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	キャベツ かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	804 27 22.2 2.3
14 (水)	パスタ	牛乳 スパゲティマーボースソース ゆで野菜の中華ドレッシング 和え いちごヨーグルト	豚肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす キャベツ コーン	スパゲティ 片栗粉 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	808 36.8 28.6 2.6
15 (木)	麦入りごはん	牛乳 モロの和風マリネ 春雨サラダ 道産子汁	モロ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく もやし コーン	米 麦 片栗粉 米粉 砂糖 春雨 じゃがいも	バター サラダ油 ごま ごま油	855 35 21.3 3.1
16 (金)	米粉パン	牛乳 チーズスプレッド 海藻サラダ インド煮	豚肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	米粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	745 34.6 25.8 3.5
19 (月)	麦入りごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ じゃがいもの味噌汁	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	サラダ油 ごま	801 31.8 20 2.6
20 (火)	麦入りごはん	牛乳 油淋鶏 ナムル 春雨中華スープ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	816 29.3 26.3 2.6
21 (水)	ガーリックトースト	牛乳 マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ ピーチコンポート	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん アスパラガス 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン もも	小麦粉 米粉 マカロニ	マーガリン バター サラダ油	888 32.2 36.2 2.7
22 (木)	麦入りごはん	牛乳 さばのスタミナ焼き 磯辺和え 豚肉と切り干し大根の炒め物	さば 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく たまねぎ だいこん	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	835 28.7 28 1.7
23 (金)	麦入りごはん	牛乳 カツカレー ゆで野菜の青じそドレッシング 和え 3色応援デザート	豚肉 牛肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ	米 麦 グラニュー糖 アセロラジュレ レモンゼリー サイダーゼリー	サラダ油	973 34.7 29.3 2.3
26	体育祭代休								
27 (火)	麦入りごはん	牛乳 焼き魚(赤魚粕漬け) ごま和え 炒り豆腐	赤魚 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 干しいたけ たまねぎ 枝豆	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	806 37.7 21.3 1.9
28 (水)	ミルクパン	牛乳 いちごジャム チリコンカン ゆで野菜の玉ねぎドレッシング 和え ヨーグルト	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム 枝豆	小麦粉 いちごジャム 砂糖 じゃがいも	サラダ油	879 35.6 28.1 3.3
29 (木)	麦入りごはん	牛乳 豚肉の宮野菜炒め 春野菜味噌汁 かんぴょうのごま酢和え パンナコッタ(いちご)	豚肉 味噌	牛乳 豆乳	アスパラガス トマト にんじん にら	たまねぎ にんにく かんぴょう キャベツ コーン	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	807 33.5 17.6 2.4
30 (金)	麦入りごはん	牛乳 セルフ中華丼 荳わかめスープ カレーパリッシュ	豚肉 いかなる 鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	811 33.9 20.9 2.4

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。
※都合により、献立を変更することがあります。

☆2日(木): 5日の「端午の節句」にちなんで、たけのこご飯や柏餅の献立。
☆19日(月)~23日(金): 「体育祭応援week」食欲が出そうな献立を組みました。最終日には特別な3色応援デザートで、体育祭の必勝祈願です♡
☆29日(木): 「春の宮っ子ランチ」宇都宮でたくさんとれる旬の野菜をおいしく食べてもらおうと考えた献立です。



	5月平均	摂取基準
エネルギー	830kcal	830kcal
タンパク質	32.4 g	27.5~41.5 g
脂質	23.9 g	18.5~27.7 g
塩分	2.5 g	2.5 g 未満



バランスよくしっかり食べて、体調を整えよう!

