

6月給食献立予定表



給食回数21回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						1人1日(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	
2 (月)	麦入りごはん	牛乳 豚肉と野菜のみそいため パンサンスウ アセロラゼリー	豚肉 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ チンゲン菜 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	809 26 21.4 2.0
3 (火)	麦入りごはん	牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ 味噌けんちん汁	たら 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	ねぎ こまつな キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	733 33.4 14.7 2.4
4 (水)	チーズトースト	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ おさつスティック	豚肉 大豆 海藻	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 じゃがいも さつまいも	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	896 35.3 36.8 3.5
5 (木)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉のごま味噌焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物	鶏肉 味噌 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油	849 32 28.2 2.2
6 (金)	麦入りごはん	牛乳 いわしの梅煮 おひたし 五目きんぴら オレンジ	いわし さつま揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう だいこん オレンジ	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油	827 31 21 2.8
9 (月)	キムチごはん	牛乳 切干大根のぼん酢あえ かむかむ豚汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ しょうが 切干大根 だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま サラダ油	748 28.5 20.8 3.5
10 (火)	麦入りごはん	牛乳 ししゃもフライ おひたし 生揚げの辛味炒め	ししゃも 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	838 30 28.3 1.5
11 (水)	朝焼きパン	牛乳 とちあいかジャム 白いんげん豆とゆばのクリーム煮 フレンチサラダ あじさいゼリー	白いんげん豆 ゆば 鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	とちあいか たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	小麦粉 米粉	サラダ油 バター	876 34.4 30.2 2.7
12 (木)	麦入りごはん	牛乳 モロのから揚げ もやしとニラのごまあえ 玉ねぎの味噌汁	モロ 油揚げ 味噌	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし かんぴょう たまねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	788 31.3 20.4 2.3
13 (金)	五穀ごはん	牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜の中華ごまドレッシング あえ 県民の日ゼリー	牛肉 豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく セロリー しょうが キャベツ いちご	米 五穀	サラダ油 バター	835 27.3 22.1 2.6
16 (月)	麦入りごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし かみなり汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう かんぴょう ねぎ	米 麦	ごま サラダ油	821 35.8 25.1 2.4
17 (火)	麦入りごはん	牛乳 しゅうまい(ポーク・えび) ナムル 牛肉とごぼうの煮物	豚肉 えび 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう しょうが	米 麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	772 26.8 20.7 2.1
18 (水)	焼きそば	牛乳 おからドーナツ ポークポトフ	おから 豚肉 いか えび なると ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ セロリー	小麦粉 コーンスターチ じゃがいも 砂糖	サラダ油	766 32.5 28 3.3
19 (木)	麦入りごはん	牛乳 いかの松笠焼き ゆで野菜のにんにく醤油あえ 夏の肉じゃが さけふりかけ	いか 豚肉 さけ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ 枝豆 しょうが	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま油 サラダ油	806 35 18.3 2.9
20 (金)	麦入りごはん	牛乳 スタミナ焼き わんたんスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 わんたん	サラダ油	748 32.9 17 2.4
23 (月)	麦入りごはん	牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく もやし 大豆もやし ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	816 32.6 27.3 2.7
24 (火)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉の香味焼き チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり 茎わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ	米 麦	ごま油 ごま	807 33.5 25.7 2.7
25 (水)	揚げパン	牛乳 セレクト揚げパン(抹茶orきな粉) 中華風味サラダ 和風カレースープ	きな粉 ゆば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	806 30.4 27.9 3.6
26 (木)	麦入りごはん	牛乳 セルフ高野豆腐 さばの味噌煮 磯辺あえ 冷凍みかん	豚肉 凍り豆腐 油揚げ さば 味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜	干しいたけ 枝豆 ごぼう キャベツ みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	912 35.2 29.1 2.5
27 (金)	わかめごはん	牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし さつま汁	ちくわ 卵 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ あおのり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	821 30.2 20.3 3.0
30 (月)	かやくごはん	牛乳 たこ焼 ごまあえ 肉吸い	鶏肉 たこ 油揚げ 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま	794 32.4 22.2 3.4

★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。

6月は「歯と口の健康週間」「県民の日献立」「地産地消アップ週間」「お話給食」

など行事給食がたくさんあります。お楽しみに♪

また、今年度から、年4回の宮っ子ランチに加え、各学校で旬の地場産物を使用した給食を宮っ子ランチとして月1回実施しています。6月は宇都宮産玉ねぎを使用した「宮っ子ランチ(玉ねぎ)」を12日に実施します。



中学生の学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 27.5~41.5 脂質(g) 18.5~27.7 塩分(g) 2.5	今月平均 812 31.7 24.0 2.6
---	------------------------------------