



5月の献立予定表

給食回数20回(米飯16回 宇都宮産小麦パン3回 その他1回)

宇都宮市立雀宮中学校

日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料					
	主食	飲物	主菜・副菜	たんぱく質(g)	塩分(g)	体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)		牛乳	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ パンパンジーレッシング 手作りの抹茶プリン	836 28.7	22.5 2.4	豚肉 牛肉 大豆 大福豆	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	米	サラダ油
2 (金)		牛乳	さわらのねぎみそ焼き こまあえ 五月汁(さつきじる) かしわもち	822 36.2	21.3 3.2	鶏肉 油揚げ さわら みそ 焼き豆腐 みそ	牛乳 牛乳	人参 グリルピー ほうれん草 人参 人参 きぬさや	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう	米 砂糖 砂糖 かしわもち	すりごま
5 (月)	こどもの日										
6 (火)	振替休日										
7 (水)		牛乳	あじフライ こまあえ みそ汁 ヨーグルト	788 27.9	20.3 2.7	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	米	サラダ油
8 (木)		牛乳	セルフチーズサンド 鶏肉のピネカーソースかけ ゆで野菜サラダ しょう油ドレッシング 野菜スープ	778 32.2	34.0 3.7	鶏肉 油揚げ ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	人参 パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ キャベツ もやし	パン でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油
9 (金)		牛乳	ハンバーグフレッシュトマトソース ほうれん草とベーコンのソテー セブピーゼリー	771 28.3	27.0 2.6	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 鶏肉	人参 パセリ 人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン	米 砂糖 でん粉 ゼリー	バター ラード バター
12 (月)		牛乳	ホークしゅうまい ナムル 炒り豆腐	799 33.7	24.9 2.1	豚肉 豚肉 豆腐	牛乳 豆腐	人参 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	いりごま ごま油
13 (火)		牛乳	鶏肉と大豆のみそ炒め ひじきと卵のスープ さげばっば	837 34.7	30.8 2.5	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 卵 ベーコン さげ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん ほうれん草 人参	しいたけ たけのこ れんこん しいたけ たけのこ	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま
14 (水)		牛乳	焼きそば カレースープ 型抜きチーズ	859 33.5	25.3 3.7	豚肉 いか 豚肉 ベーコン	牛乳 青のり チーズ	人参 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	パン はちみつ 焼きそば麺 マカロニ じゃがいも	サラダ油
15 (木)		牛乳	豚肉と宮野菜炒め こま酢あえ 春野菜のみそ汁	805 29.5	27.2 2.4	豚肉 みそ	牛乳 みそ	人参 人参	玉ねぎ にんにく かんぴょう キャベツ コーン キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま
16 (金)		牛乳	中華丼 春雨とわかめのスープ カレーパリッシュ	820 32.4	30.7 2.5	豚肉 いか うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ 小魚	人参 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でん粉 春雨 でん粉	サラダ油 ごま油
19 (月)		牛乳	チキンカレー ゆで野菜サラダ おろし玉ねぎドレッシング 手作りのカフェオレゼリー	886 27.3	22.4 2.7	鶏肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし コーン	米 砂糖	サラダ油
20 (火)		牛乳	鶏肉の漬け込み焼き からしあえ みそ汁	794 31.4	24.6 2.7	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 人参	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	いりごま
21 (水)		牛乳	チリコンカン ゆで野菜サラダ ゆずかつおドレッシング フロースヨーグルト	843 36.3	22.7 3.6	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 牛乳	人参 トマト 人参 トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	ナン じゃがいも 砂糖	サラダ油
22 (木)		牛乳	豚丼 冷奴 いわしのカリカリフライ さっぱりあえ	843 32.4	28.4 2.8	豚肉 豆腐 いわし	牛乳 豆腐	人参 枝豆 人参 小松菜	玉ねぎ しらたき ねぎ しょうが しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 砂糖 でん粉 米粉 砂糖	サラダ油
23 (金)		牛乳	県産豚肉コロッケ 大豆もやしのキムチあえ レモンゼリー	802 27.4	26.9 2.9	豚肉 焼豚 卵 豚肉	牛乳 牛乳	人参 小ねぎ 人参 小ねぎ	しいたけ 玉ねぎ 大豆もやし もやし きゅうり レモン果汁	米 砂糖 砂糖 じゃがいも パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油
26 (月)		牛乳	鶏肉のから揚げ からしあえ みそ汁	752 36.0	23.0 2.5	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 豆腐	人参 小松菜 人参 小松菜	しょうが もやし キャベツ	米 小麦粉 でん粉	サラダ油 いりごま
27 (火)		牛乳	さばの文化干し おひたし 豚肉と切干大根の炒めもの	734 32.1	22.3 2.6	さば 豚肉	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	キャベツ もやし にんにく 切干大根 しらたき	米 砂糖	いりごま サラダ油
28 (水)		牛乳	スペイン風オムレツ ゆで野菜サラダ 中華ドレッシング じゃがいものそぼろ煮	834 29.2	28.0 3.2	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	ほうれん草 ほうれん草 人参 人参 グリルピー	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油
29 (木)		牛乳	じゃこカツ きゅうりの中華もみ漬け 田舎汁	803 29.0	25.2 2.7	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 豆腐	人参 小松菜 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし くらげ ごぼう こんにやく	米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま サラダ油
30 (金)		牛乳	豚肉と生揚げのみそ炒め キムチスープ グレープフルーツ	783 27.5	28.3 3.0	豚肉 生揚げ みそ 豚肉	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ グレープフルーツ	米 砂糖	サラダ油
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830 33.2	23.1 2.5	【地産地消情報】 ・2日のたけのこは宇都宮産の朝どりたけのこを使っています。 ・新玉葱は雀宮生活改善クラブより雀宮地区のもの、きゅうりは羽牛田青空市から雀宮地区のものを納めてもらう予定です。 ・パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」を使用 ・アスパラ・トマトは宇都宮産トマトを百屋さんから納めてもらう予定です。				
 トマト				平均値	810 31.3	25.8 2.9	 アスパラ				
 じゃがいも											
 きぬさや											
 玉ねぎ											
 にら											
 たけのこ											
				地元の食材を 食べてSDGs の輪を広げよう！							