



6月の献立予定表

給食回数21回（米飯17回 宇都宮産小麦パン3回 米粉パン0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
2 (月)	 ごはん	牛乳	メバル粕漬け 塩こんぶあえ 大豆とじゃこの甘辛炒め	800 33.8	25.0 1.8	メバル 昆布 鶏肉 大豆 凍り豆腐	牛乳 昆布 じゃこ	人参 人参	キャベツ きゅうり 生姜 たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく	米 でん粉 砂糖	サラダ油
3 (火)	 ごはん	牛乳	ししゃもフライ からしあえ 豚肉とごぼうの煮物	771 24.2	29.0 1.8		牛乳 棒太ししゃも			米 パン粉 小麦粉	サラダ油
4 (水)	 シュガートースト	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ 中華ドレッシング アロエヨーグルト	843 31.1	30.6 2.9	豚肉 大豆 海菜 ヨーグルト	チーズ 海藻 ヨーグルト	人参 グリビース 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン アロエ	砂糖 砂糖	サラダ油
5 (木)	 ごはん	牛乳	鶏軟骨のから揚げ チンゲン菜と炒り卵の炒めもの みそ汁 さげばっば	748 32.2	20.4 3.4	鶏軟骨 卵 ハム 油揚げ みそ さげ	牛乳 チンゲン菜 わかめ	チンゲン菜	生姜 もやし たけのこ にんにく 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油
6 (金)	 ごはん	牛乳	いかの松笠(まつかさ)焼き ゆで野菜にんにくじょう油あえ かむかむひじき煮 さくらんぼゼリー	797 36.7	20.9 2.9	いか 鶏肉 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 人参	キャベツ にんにく ごぼう れんこん たけのこ しらたき	砂糖 砂糖	ごま油 サラダ油
9 (月)	 ごはん	牛乳	豆腐のハンバーグ フロッコリーのおかかあえ チンジャオロウスウ	768 36.2	22.3 2.6	鶏肉 豆腐 豚肉 牛肉	牛乳	フロッコリー 人参 ピーマン 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ ししいたけ	米 砂糖 でん粉	いりごま ごま油
10 (火)	 ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ おひたし 生揚げと野菜の煮つけ 手作りフルーツゼリー	823 25.4	23.6 1.9	ちくわ 生揚げ	牛乳 青のり 人参 枝豆	小松菜 人参 人参 枝豆	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 みかん パイン	米 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油 サラダ油
11 (水)	 きなこトースト	牛乳	オムレツ ゆで野菜サラダ 青じそドレッシング キムチうどん	830 29.2	32.4 3.1	きなこと 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 にら	キャベツ ねぎ えのき 大根 キャベツ	パン 春雨 うどん	バター サラダ油 サラダ油
12 (木)	 ごはん	牛乳	あじの紀州漬け おひたし 五目きんぴら	783 32.1	24.6 3.0	あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 人参	ほうれん草 人参 人参	キャベツ ごぼう こんにゃく 大根	米 砂糖 砂糖	いりごま サラダ油
13 (金)	 ごはん	牛乳	もろフライ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの炒め煮 ルリちゃんゼリー	874 35.2	27.1 2.5	もろ 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 人参	にら 人参 グリーンピース 人参	もやし きゅうり かんぴょう 生姜 ごぼう しいたけ いちご果汁	米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	いりごま ごま油 サラダ油
16 (月)	 ごはん	牛乳	豆腐の中華スープ 冷凍みかん	798 32.9	26.6 2.8	豆腐 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく もやし 大豆もやし ねぎ えのき みかん	米 砂糖 でん粉	ごま油
17 (火)	 ごはん	牛乳	ねぎ塩豚バラ丼 トマトスープ 手作りココアプリン セルフチーズサンド	882 30.9	34.1 2.3	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 牛乳 チーズ	人参 にら 人参 トマト 枝豆	生姜 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ レモン 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 砂糖 ココア パン	ごま油
18 (水)	 バーガーパン	牛乳	揚げじゃがいものトマトソース煮 野菜スープ	825 31.3	28.6 3.2	豚肉 豚肉	牛乳 人参 小松菜	人参 トマト 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
19 (木)	 ジャンバラヤ	牛乳	スパイシーチキン ゆで野菜サラダ 和風ごまドレッシング 県産生乳ヨーグルト	815 30.6	34.2 2.2	鶏肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト パプリカ 人参 フロッコリー	にんにく セロリ 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 はちみつ じゃがいも 砂糖	サラダ油
20 (金)	 ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き おひたし 豆腐入りかきたま汁	766 32.7	26.3 2.2	豚肉 豆腐 卵	牛乳 人参 小松菜	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ ししいたけ	米 砂糖 でん粉	いりごま サラダ油
23 (月)	 ごはん	牛乳	ハヤシライス じゃがいもの磯辺揚げ こんにゃくサラダ ゆずかつおドレッシング	830 25.5	26.7 2.5	牛肉 牛肉	牛乳 青のり 海藻	人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり こんにゃく コーン	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油 いりごま ごま油
24 (火)	 ごはん	牛乳	塩ねぎまんじゅう 春雨サラダ ホイコーロウ	807 29.4	24.8 2.3	豚肉 豚肉	牛乳 人参 小松菜	にら 人参 人参 小松菜	キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ 生姜	小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 でん粉	ラード ごま油 いりごま ごま油 サラダ油
25 (水)	 パンネ	牛乳	なす入りトマト ミートソース ゆで野菜サラダ しょうゆドレッシング オレンジ	773 34.9	23.2 2.1	牛肉 豚肉 粉チーズ	牛乳 人参 枝豆 トマト 人参 フロッコリー	人参 枝豆 トマト 人参 フロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 なす トマト コーン オレンジ	ペンネ バター サラダ油	
26 (木)	 ごはん	牛乳	鶏肉のカレーチーズ焼き おひたし ひじきと卵のスープ	809 34.5	31.6 2.7	鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 しらす チーズ 人参	青菜 ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし しいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 でん粉	マヨネーズ サラダ油
27 (金)	 ごはん	牛乳	セレクト(じゃこ大) (あじカツ) にらと春雨の炒めもの 韓国風みそ汁	824 829 32.9 32.8	28.5 28.1 3.0 3.0	たら あじ あじ たら 豆腐 卵 豚肉 豚肉 豆腐	人参 にら 人参 人参	玉ねぎ しいたけ 生姜 もやし にんにく もやし ねぎ	でん粉 砂糖 パン粉 砂糖 春雨 砂糖	サラダ油 サラダ油 すりごま ごま油	
30 (月)	 ごはん	牛乳	白身魚の三味焼き ごまあえ 道産子汁 お魚ふりかけ	770 34.8	17.1 3.4	ほき 豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参 人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	いりごま すりごま サラダ油 ごま
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830 33.2	23.1 2.5	【雀宮の地産地消情報】 ・新玉葱・きゅうり・にんにく…羽牛田青空市から ・じゃがいも・にんにく・大根・キャベツ・なす…雀宮生活改善クラブから届きます。 ・17日(火)は今月のトマト給食です。トマトは宇都宮産のものを使います。				
 夏ほうれん草 きゅうり にら じゃがいも 玉ねぎ 夏キャベツ				平均値	808 32.0	26.3 2.7	 15日は栃木県民の日（栃木県と宇都宮県がひとつになった記念日）です。 この日をお祝いして、一味早く13日に栃木県産の食材にこだわった県民の日献立を実施します。				