



令和6年度

4月給食献立予定表

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は太字に、県内産の食材には網掛けをしています。

給食回数16回

ご飯	11回	米粉パン	0回	麺	1回
宇都宮市産小麦パン 4回					

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名				主 な 材 料						
					カロリー-kcal	1群	2群	3群	4群	5群	6群
					たんぱく質g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂
					脂質 g 塩分 g						
8 (月)		始業式 ★トマト給食★ トマトハヤシライス ゆで野菜サラダ レモンゼリー			868 27.2 23.2 2	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 宇都宮市産トマト パセリ	玉ねぎ しめじ きゃべつ とうもろこし レモン	米 米粉 砂糖	サラダ油 マーガリン
9 (火)		セルフホットドック (コッペパン・ ポイルウインナー・ポイルきゃべつ) コーンチャウダー あまなつ			857 29.6 32.4 3.0	ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ とうもろこし あまなつ	宇都宮市産コッペパン 米粉 じゃがいも	マーガリン
10 (水)		1年生給食開始：入学祝い献立 赤飯 ごま塩 鶏肉のみそ漬け焼き おひたし 具だくさん汁 お祝いいちごゼリー			844 32.9 23.5 2.7	ささげ 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節 豆乳	牛乳	人参 小松菜	きゃべつ ねぎ ごぼう 大根 しょうが いちご	もち米 米 こんにゃく 里芋 砂糖	サラダ油
11 (木)		麦入りご飯 豆腐ハンバーグ ゆで野菜 じゃがいものみそ汁			825 29.7 20.1 2.8	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油
12 (金)		麦入りご飯 さばの香辛焼き 切干大根と青菜のぼん酢あえ 田舎汁			861 37.5 24.3 2.9	さば 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	切干大根 きゃべつ かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油 ごま
15 (月)		セルフかき揚げ丼 (発芽玄米入りごはん) ごまあえ 若竹汁			23 26.3 2.6	かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜	きゃべつ だけのこ 絹さや	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
16 (火)		★トマト給食★ シュガートースト ゆで野菜サラダ ミートボールと野菜のトマト煮 アセロラゼリー			837 26.6 27.5 3.0	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 宇都宮市産トマト	玉ねぎ グリーンピース きゃべつ アセロラ	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
17 (水)		麦入りご飯 モロのから揚げ 塩昆布あえ 生揚げと野菜の煮つけ			797 29.6 22.7 2	モロ 生揚げ	牛乳 塩昆布	人参	生姜 たけのこ きゃべつ きゅうり たまねぎ 枝豆 干ししいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油
18 (木)		セルフ二色丼 (鶏そぼろ・いり卵) 根菜のすまし汁 オレンジ			811 34 22.1 2.4	鶏肉 鶏卵 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	枝豆 生姜 ごぼう だいこん オレンジ	米 こんにゃく でん粉 砂糖	サラダ油
19 (金)		麦入りご飯 揚げぎょうざ (2コ) ナムル マーボー豆腐			872 28.5 25.9 2.6	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	きゃべつ にんにく 生姜 だけのこ ねぎ 干ししいたけ	米 麦 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
22 (月)		麦入りご飯 いわしのごまみそ煮 いそべあえ 豚肉と野菜のうま煮			847 32 21.5 3.0	いわし 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 さやいんげん	きゃべつ ごぼう たまねぎ 生姜 干ししいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま
23 (火)		黒パン ソフトチーズ オムレツ ゆで野菜サラダ わんたんスープ			862 32.3 29.8 3.4	鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	きゃべつ とうもろこし ねぎ	宇都宮市産コッペパン わんたん 黒砂糖	サラダ油
24 (水)		チキンカレー (発芽玄米入りご飯) ゆで野菜サラダ ヨーグルト			886 25.7 23.3 2.5	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース ニンニク きゃべつ	米 発芽玄米 でん粉 じゃがいも	サラダ油
25 (木)		スパゲティミートソース ゆで野菜サラダ 豆乳パンナコッタ			818 32.1 24.9 2.7	豚肉 牛肉 豆乳	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 ニンニク グリーンピース きゃべつ とうもろこし	スバゲティ 米粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油 マーガリン
26 (金)		豊郷中創立記念献立：4月28日は豊郷中学校創立記念日です。 赤飯 ごま塩 豚肉のしょうが焼き ゆかりあえ 吉野汁			824 35 29.1 2.7	ささげ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	大根 きゃべつ きゅうり 生姜	もち米 米 でん粉 里芋	ごま サラダ油
30 (火)		ココア揚げパン ポークポトフ ゆで野菜サラダ			800 29.4 28.1 2.7	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ セロリ とうもろこし	宇都宮市産コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
中学生の1食分の 所要栄養量基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
4月の 平均栄養摂取量	841	30.3	25.3	386	4.8	348	0.82	0.65	60	6.6	2.8

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎3月18日に、給食食材（豊郷地区納入会にんじん）の放射性物質自主検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。