令和８年度

6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２２回

ご飯 17回	パン 3.5回	麺 0.5回
米粉パン 1回	宇都宮市産小麦パン 3回	

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
1（月）	麦入りごはん　ちくわの二色揚げ 大根おろし　生揚げと野菜の煮つけ	801 27.5 22.5 2.3	ちくわ なまあげ	牛乳 あおさのり	にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ　枝豆	米 麦　小麦粉 さとう でんぷん	サラダ油
2（火）	地域学校園共通献立（歯と口の健康週間献立） シュガートースト　チリコンカン ごまサラダ　ヨーグルト	886 33.9 34.6 3.0	大豆 レンズ豆 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	食パン グラニュー糖	サラダ油 ごまドレッシング
3（水）	麦入りごはん　ハヤシライス フルーツポンチ	854 26.9 20.4 1.9	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん　黄桃 パイナップル	米 麦　米粉 さとう	サラダ油 マーガリン
4（木）	体育祭 麦入りごはん　セルフ豚ねぎ塩丼 フォー　豆乳アイス	856 32.1 23.5 2.2	ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ **たまねぎ** もやし レモン果汁	米 麦　でんぷん フォー さとう	ごま油
5（金）	麦入りごはん　アジの香辛焼き チョレギ風サラダ　韓国風みそ汁	844 32.7 30.9 2.7	あじ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり　こんぶ くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ にんにく もやし ねぎ	米 麦	ごま油 ドレッシング ごま
8（月）	麦入りわかめごはん　にらまんじゅう もやしのキムチあえ　トックスープ	750 26.2 14.8 3.7	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし はくさい しいたけ	米 麦　小麦粉 トック	サラダ油
9（火）	はちみつパン　スパゲティナポリタン チキンナゲット　ゆで野菜サラダ あじさいゼリー	815 29.1 22.9 3.0	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	オリーブオイル ドレッシング
10（水）	麦入りごはん　カラフトシシャモフライ２尾 おひたし　生揚げの辛味炒め	839 30.7 27.9 2.1	なまあげ ぶた肉 みそ	牛乳 カラフトシシャモ	にんじん にら	キャベツ もやし えのきたけ しょうが	米 麦　パン粉 さとう でんぷん	サラダ油 ごま油
11（木）	地域学校園共通献立（歯と口の健康週間献立） 枝豆ごはん　酢豚　茎わかめスープ 歯と口の健康週間ゼリー	807 29.6 24.0 3.1	ぶた肉 とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	枝豆　**たまねぎ** たけのこ 椎茸　キャベツ もやし	米 でんぷん さとう	サラダ油 ごま油
12（金）	麦入りごはん　豚肉と野菜のみそ炒め はるさめサラダ　冷凍みかん	773 27.7 17.6 1.4	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　ねぎ しめじ　もやし きゅうり みかん	米 麦　さとう でんぷん はるさめ	サラダ油 ドレッシング
15（月）	ごはん　鶏のから揚げ　地産地消週間 もやしとにらのごまあえ　みそ汁 県民の日デザート	873 30.2 27.6 2.5	とり肉 みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし かんぴょう **たまねぎ** いちご果汁	米 でんぷん さとう	サラダ油 ごま
16（火）	米粉パン　ポークビーンズ ゆで野菜サラダ　県産ヨーグルト	763 35.2 25.8 2.8	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	**たまねぎ** 枝豆　キャベツ **きゅうり** とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング
17（水）	ごはん　とちまるくん厚焼き卵 おひたし　豚肉とごぼうの煮物	733 31.0 17.9 1.9	たまご ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう 生姜 枝豆	米 こんにゃく さとう	サラダ油
18（木）	ごはん　いわしのかばやき 野菜のにんにくじょうゆあえ　豚汁	804 30.4 23.3 2.5	いわし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	生姜　キャベツ **きゅうり** だいこん ごぼう　にんにく	米 でんぷん さとう こんにゃく	サラダ油 ごま油
19（金）	ごはん　豚のしょうが焼き さっぱりあえ　豆腐入りかきたま汁	746 34.8 19.0 2.7	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	生姜 **たまねぎ** もやし ねぎ	米 でんぷん	サラダ油
22（月）	マナーアップ週間 麦入りごはん　鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ　切干大根の煮物	813 37.3 22.6 2.9	とり肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳 チーズ こんぶ	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり 切干だいこん しめじ　レモン	米 麦 さとう	ドレッシング ごま油 サラダ油
23（火）	宮っ子ランチ【たまねぎ】 ナン　キーマカレー　ゆで野菜サラダ 国産さくらんぼゼリー	851 35.7 25.9 3.5	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	**たまねぎ**　セロリ にんにく　生姜 キャベツ さくらんぼ果汁	ナン さとう	マーガリン ドレッシング
24（水）	麦入りごはん　白身魚の三味焼き ごまあえ　みそ汁	728 33.4 14.2 2.9	メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ **たまねぎ**	米 **麦** さとう じゃがいも	ごま油 ごま
25（木）	麦入りごはん　セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ	772 34.6 21.5 2.9	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん	ごま ごま油
26（金）	麦入りごはん　いわしの梅煮 春雨とにらの炒めもの　どさんこ汁	832 33.9 23.8 2.9	いわし とり肉 たまご ぶた肉　みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	しいたけ もやし とうもろこし ねぎ　梅	米 麦　さとう はるさめ じゃがいも	ごま油 サラダ油 マーガリン
29（月）	麦入りごはん　モロフライ　ソース おひたし　五目きんぴら	806 32.7 19.7 2.9	もろ たまご さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	米 麦　パン粉 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま
30（火）	コッペパン　とちあいかジャム タンドリーチキン　ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	812 37.7 22.5 3.3	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく　生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ　セロリ	コッペパン ジャム じゃがいも マカロニ	ごまドレッシング サラダ油

中学生の１食分の所要栄養素基準	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	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
6月の平均栄養摂取量	807	31.9	22.8	369	3.9	333	0.77	0.60	45	5.4	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。