



令和 6 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 21 回

ご飯 15回	パン 3回	麺 0回
米粉パン 1回	宇都宮市産小麦パン 2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	主な材料								
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
			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			
3 (月)	 麦入りご飯 いわしのごまみそ煮 にらと春雨の炒め物 どさんこ汁		859 36.4 37.8 3.0	卵 とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 いわし わかめ	にら にんじん	しいたけ 生姜 にんにく とうもろこし ねぎ	米 麦 はるさめ さとう じゃがいも	サラダ油 バター		
4 (火)	 キャラメル揚げパン プレーンオムレツ ミネストローネスープ 歯と口の健康週間ゼリー		835 28.2 34.8 2.8	卵 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ	米粉パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油		
5 (水)	 麦入りごはん 豚肉と野菜のみそいため 春雨サラダ ひややっこ (しょうゆ)		787 31.3 44.3 2.1	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ しめじ	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	サラダ油 ドレッシング		
6 (木)	 麦入りごはん セルフ高野豆腐 さばみそ煮 いそべあえ		830 31.3 27.3 2.3	ぶた肉 高野豆腐 油揚げ さば みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう キャベツ	米 麦 さとう	サラダ油		
7 (金)	 地域学校園共通献立 枝豆ごはん 酢豚 くきわかめのスープ チーズ		811 31.8 25.8 3.3	ぶた肉 くきわかめ チーズ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油		
10 (月)	 地域学校園共通献立 地産地消週間 発芽玄米入りごはん かみかみ丼 ごま酢あえ ひじきと卵のスープ		775 31.5 31.2 2.7	ぶた肉 みそ とうふ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう かんぴょう キャベツ とうもろこし	米 発芽玄米 しらたき さとう でん粉	サラダ油 ごま		
11 (火)	 はちみつパン 揚げじゃがいものトマトソース 野菜スープ オレンジ		830 27.6 32.7 2.7	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ オレング	米 麦 じゃがいも	サラダ油		
12 (水)	 麦入りごはん ポークカレー ゆで野菜サラダ 小魚		831 25.9 33.8 2.7	ぶた肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも はちみつ	サラダ油 ごまドレッシング		
13 (木)	 トマト給食 麦入りごはん トマトとひき肉のアジアンライス 春雨中華スープ ヨーグルト		823 29.6 21.4 2.7	ぶた肉 ハム 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく たけのこ	米 麦 さとう はるさめ	サラダ油 ごま油		
14 (金)	 県民の日献立 ご飯 やしおますのムニエル にらのごまあえ かんぴょうの味噌汁 県民の日ゼリー		859 34.4 23.5 3.5	やしおます 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	米 米粉 さとう	マーガリン サラダ油 ごま		
17 (月)	 麦入りご飯 ねぎまんじゅう もやしのキムチあえ トックスープ ふりかけ		750 32.1 15.9 3.8	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 ひじき	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ しいたけ	米 麦 小麦粉 トック	ごま		
18 (火)	 地域学校園共通献立 トースト チリコンカン ゆで野菜サラダ ゼリー		800 30.3 36.5 3.2	大豆 レンズ豆 ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン サラダ油 ゼリー	マーガリン サラダ油 ごまドレッシング		
19 (水)	 麦入りごはん 白身魚の三味焼き ごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁		767 32.2 16.9 2.7	ホキ 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		
20 (木)	 麦入りごはん ポークしゅうまい 切干大根のナムル 夏の肉じゃが		901 32.2 29.5 2.6	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 切干だいこん 枝豆 にんにく	米 麦 じゃがいも さとう	ドレッシング サラダ油		
21 (金)	 麦入りごはん 豚肉の生姜焼き さっぱりあえ にらたまスープ		760 35.0 19.1 2.9	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳 のり	こまつな にら	しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 でん粉	サラダ油		
24 (月)	 マナーアップ週間 麦入りごはん モロフライ (ソース) ナムル チンゲン菜と豆腐のスープ 冷凍りんご		775 28.9 20.3 2.4	モロ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ りんご	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま ごま油		
25 (火)	 トマト給食 米粉パン メープルシロップ 完熟トマトと夏野菜チキン カレースープ		840 40.6 36.7 3.3	とり肉 ぶた肉	牛乳 塩こんぶ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ しめじ とうもろこし	米粉パン メープルシロップ マカロニ じゃがいも	オリーブオイル サラダ油		
26 (水)	 発芽玄米入りごはん ハヤシライス ゆで野菜サラダ フローズンヨーグルト		885 27.3 25.1 1.8	ぶた肉	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 発芽玄米 米粉 さとう	サラダ油 マーガリン ドレッシング		
27 (木)	 麦入りごはん さば香辛焼き ゆで野菜サラダ みそけんちん汁		847 29.7 28.4 2.3	さば とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう	米 麦 こんにゃく さといも	ドレッシング サラダ油		
28 (金)	宇河総体のため、給食はありません。										
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	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
6月の 平均栄養摂取量	819	31.3	28.4	381	3.3	331	0.89	0.65	49	5.5	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。



◎5月21日に、給食食材 (小松菜) 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。