



令和 5 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 17 回	パン 3 回	麺 0 回
米粉パン 0 回	宇都宮市産小麦パン 3 回	

宇都宮市立豊郷中学校

日 付	こ ん だ て め い	主な材料									
		たんぱく質g	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		脂質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			
塩分g											
1 (木)	セルフ高野豆腐ごはん さんまかぼすレモン煮 野菜のいそべあえ	856 34.6 27.8 2.5	さんま 豚肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ 枝豆 ごぼう 干しいたけ かぼす レモン	米 砂糖 こんにゃく	サラダ油			
2 (金)	麦入りご飯 鶏肉の味噌チーズ焼き 塩昆布あえ ひじきと大豆の煮物	848 40.9 24.3 3	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ 塩昆布 ひじき	パセリ 人参	きゅうり きゃべつ レモン	米 麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油			
5 (月)	発芽玄米入りご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ りんごゼリー	875 25 24.4 2.5	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ とうもろこし	米 発芽玄米 米粉 でん粉 砂糖	サラダ油 マーガリン			
6 (火)	トースト チリコンカン ゆで野菜ごまサラダ 栃木県産ヨーグルト	823 31.7 33.1 3.2	豚肉 大豆 牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし マッシュルーム	宇都宮市産小麦パン 砂糖 ごま マーガリン	サラダ油			
7 (水)	ご飯 セルフかみかみ丼 ごま酢あえ ひじきと卵のスープ	811 33.3 21.3 2.8	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏卵 みそ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ とうもろこし ごぼう かんぴょう たけのこ きくらげ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま			
8 (木)	麦入りご飯 ちくわの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ	817 27.6 22.7 2.3	ちくわ 生揚げ かつお節	牛乳 青のり	人参	大根 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが 枝豆	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油			
12 (月)	発芽玄米入りごはん にらと春雨の炒め物 いわしのごま味噌煮 道産子汁	886 36.1 26.2 3	鶏卵 豚肉 鶏肉 いわし かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にら 人参	しめじ しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし	米 発芽玄米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター			
13 (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 さくらんぼゼリー	879 28.1 26.6 3.2	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく きゃべつ もやし さくらんぼ	宇都宮市産小麦パン じゃがいも 砂糖 はちみつ	サラダ油			
14 (水)	発芽玄米入りご飯 セルフ豚バラ丼 厚焼きたまご ナムル	837 28.1 25.3 2.4	豚バラ肉 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゃべつ 枝豆	米 発芽玄米 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま			
15 (木)	ご飯 モロの唐揚げ にらのごまあえ かんぴょうの味噌汁 いちごゼリー	826 30.2 20.1 2.8	モロ かつお節 みそ 豆乳	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ もやし いちご かんぴょう しょうが	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま			
16 (金)	麦入りご飯 さばの香辛焼き ゆで野菜 味噌けんちん汁	801 33.6 19.6 2.9	さば 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油			
19 (月)	発芽玄米入りご飯 豚肉のスタミナ焼き さっぱりあえ 豆腐入りかき玉汁	819 39.5 22.1 3.1	豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 のり わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ きゃべつ にんにく しょうが	米 発芽玄米 砂糖 でん粉	サラダ油			
20 (火)	大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜サラダ 豆乳パンナコッタ	803 34.9 24 3	豚肉 牛肉 豆乳 大豆	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ きゃべつ	宇都宮市産小麦パン でん粉 砂糖	サラダ油 マーガリン			
21 (水)	ご飯 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	827 35.6 22.1 3	豚肉 豆腐 ロースハム 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 大豆もやし ねぎ みかん	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油			
22 (木)	麦入りご飯 白身魚の三味焼き ゆで野菜 豆乳野菜汁	804 35.9 18.8 2.9	あじ 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節 豆乳	牛乳 わかめ	人参	きゃべつ とうもろこし ねぎ ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 ごま油			
23 (金)	麦入りご飯 にらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ 田舎汁 ふりかけ	802 30.9 19.1 2.9	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	ごぼう 大豆もやし かんぴょう ねぎ しょうが にんにく	米 麦 こんにゃく じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま			
26 (月)	発芽玄米入りご飯 もろフライ ゆで野菜 チンゲン菜と豆腐のスープ	782 30.2 19.2 2.6	もろ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	きゃべつ 玉ねぎ しいたけ	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉	サラダ油			
27 (火)	シュガートースト ポークビーンズ 海藻サラダ フローズンヨーグルト	887 33.6 30.1 3.4	大豆 豚肉 海草 ヨーグルト	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 枝豆 とうもろこし	宇都宮市産小麦パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま			
28 (水)	発芽玄米入りご飯 豚肉と野菜の味噌炒め パンサンスウ 青梅ゼリー	813 28 18.8 2.5	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	きゃべつ ねぎ 干しいたけ もやし	米 発芽玄米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油			
29 (木)	麦入りご飯 ポークカレー こんにゃくサラダ オレンジ	891 25 26.1 3	豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース にんにく オレンジ	米 麦 じゃがいも でん粉 こんにゃく	サラダ油 ごま			
30 (金)	麦入りご飯 シューマイ 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	888 29.6 24.7 2.6	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根 枝豆 にんにく	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま			
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
6月の 平均栄養摂取量	830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
	837	32.0	23.6	393	3.9	346	0.92	0.66	46	6.1	2.8

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。



© 5 月 2 2 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。

日 付	こ ん だ て め い	カロリー-kcal	主な材料					
		たんぱく質g	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
		脂質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
		塩分g						

