



令和4年度

※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。

給食回数 19回

5月給食献立予定表

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。

ご飯 14回	パン 5回	麺 0回
米粉パン 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						
					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	
					たんぱく質g カルシウムmg 塩分g						
2 (月)		子どもの日メニュー 麦入りご飯 セルフたけのこ さわらねぎみそ焼 ごまあえ かしわもち		877 34.9 344 2.4	さわら 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ たけのこ 枝豆 ねぎ	米 砂糖 かしわもち	ごま	
6 (金)		麦入りご飯 鶏肉のから揚げ からしあえ のっぺい汁 お魚ふりかけ		801 36.1 512 2.5	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう キャベツ 生姜 ねぎ	米 里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油 ごま	
9 (月)		麦入りご飯 いわしの梅しょうゆ煮 チョレギ風サラダ 豚汁		828 31.2 586 2.5	いわし かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう キャベツ 梅	米 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	
10 (火)		米粉パン とちおとめジャム マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜サラダ 豆乳チョコプリン		814 29.9 372 2.5	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	米粉パン マカロニ 米粉 チョコプリン	サラダ油 マーガリン	
11 (水)		麦入りご飯 あじのフライ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁		826 33.7 361 2.8	あじ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	
12 (木)		ナン チリコンカン ブロッコリーのサラダ いちごヨーグルト		860 39.7 424 2.2	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 いちご キャベツ	ナン 砂糖	サラダ油	
13 (金)		麦入りご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め おひたし ひじきふりかけ		835 31 391 2.2	鶏肉 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	たけのこ しいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	
16 (月)		麦入りご飯 さば文化干し ゆで野菜 豚肉と切干大根の炒め物		802 34.3 369 2.8	さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	切干大根 ニンニク きゅうり コーン	米 砂糖	サラダ油 ごま	
17 (火)		パンズパン セルフフィッシュバーガー ボイルキャベツ ミネストローネ アセロラゼリー		804 34.9 344 3.2	ホキ ベーコン 大豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン セロリ	パン じゃがいも	サラダ油	
18 (水)		宮っ子ランチ・春 麦入りご飯 豚肉と宮野菜いため ごま酢あえ 春野菜のみそ汁 ミルクプリン (いちごソース)		801 33.3 330 2.1	豚肉 みそ かつお節	牛乳	トマト 人参 アスパラガス にら	キャベツ かんぴょう 玉ねぎ コーン ニンニク	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	
19 (木)		麦入りご飯 挽肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ 小魚		806 27.9 386 3.1	牛肉 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 小魚	トマト 人参 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖	サラダ油 ごま油	
20 (金)		麦入りご飯 ハンバーグ和風きのこソース みそけんちん汁 レモンゼリー		823 29.3 399 2.4	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	青じそ 人参 小松菜	大根 しめじ えのきだけ 舞茸 玉ねぎ レモン ごぼう	米 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油	
23 (月)		麦入りご飯 さんまみぞれ煮 おひたし 豚肉とじゃがいもの煮つけ		884 25.2 343 2.3	さんま 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 大根	米 しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	
24 (火)		ミルクパン マーマレード 鶏肉と野菜のケチャップあえ わんたんスープ		828 36.4 393 3.4	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ	パン でん粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン	サラダ油	
25 (水)		麦入りご飯 さばの香辛焼き ゆで野菜 五月汁 のり佃煮		794 37.3 370 3.1	さば 焼き豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 アスパラガス	キャベツ にんにく ごぼう たけのこ 絹さや	米 砂糖	ごま油	
26 (木)		1年生 冒険活動教室のため給食はありません 麦入りご飯 じゃこカツ おひたし いなか汁		807 24.3 446 2.2	鶏肉 みそ かつお節 豆腐	牛乳 じゃこ	小松菜 人参	かんぴょう ごぼう キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	
27 (金)		1年生 冒険活動教室のため給食はありません 麦入りご飯 鶏肉の漬け込み焼き 磯辺あえ 油揚げと玉ねぎのみそ汁		858 29.9 363 2.6	鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま	
30 (月)		1年生 冒険活動教室代休のため給食はありません 五穀ご飯 豚肉の三味焼き ゆかりあえ じゃがいものみそ汁		781 33.6 318 2	豚肉 みそ かつお節	牛乳	小松菜	きゅうり ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 もちきび もちあわ アマランサス じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	
31 (火)		揚げパン ゆで野菜サラダ ポークポトフ 栃木県産ヨーグルト		818 30.4 419 3.1	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラガス	玉ねぎ きゃべつ セロリ 枝豆	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	
中学生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	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5
5月の 平均栄養摂取量	824	32.3	23.5	393	4.3	305	0.8	0.6	52	6.6	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。