



令和7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	12回	米粉パン	1回	麺	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				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 (火)		始業式 スパゲティミートソース ゆで野菜サラダ アセロラゼリー		799 34.3 23.2 2.5	ふた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし	スパゲティ 米粉 さとう	オリーブオイル					
9 (水)		セルフメキシカンライス 野菜スープ ミニフィッシュ		761 26.8 21.6 2.9	とり肉 ウィンナー ふた肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ もやし	米 米粉 じゃがいも	マーガリン サラダ油 ごま					
10 (木)		1年生給食開始：入学お祝い献立 赤飯 ごま塩 鶏肉のみそ漬け焼き けんちん汁 さくらゼリー		780 29.8 24.5 2.2	ささげ とり肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう さくらんぼ果汁 レモン果汁	もち米 米 こんにゃく 里芋 さとう	ごま サラダ油					
11 (金)		ご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ ヨーグルト		820 27.9 21.7 2.6	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 米粉 さとう	マーガリン ごま入りドレッシング					
14 (月)		麦入りご飯 セルフ豚丼 吉野汁 豆乳パンナコッタ（苺ソース）		821 34.1 21.2 2.6	ふた肉 とり肉 生揚げ 豆乳	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ ねぎ だいこん いちご	米 麦 しらたき さとう でんぶん	サラダ油					
15 (火)		米粉パン いちごジャム トマトミートオムレツ ゆで野菜サラダ ワナタンスープ		761 32.8 27.9 2.8	卵 とり肉 ふた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	米粉パン ジャム ワナタン	ドレッシング サラダ油					
16 (水)		麦入りごはん セルフえびいかかき揚げ 丼 ごまドレッシングあえ 若竹汁		848 25.5 28.9 2.6	えび いか とうふ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく ブロッコリー きぬさや	たまねぎ ごぼう カリフラワー とうもろこし たけのこ	米 小麦粉 さとう	サラダ油 ごまドレッシング					
17 (木)		麦入りごはん チキンカレー フルーツポンチ チーズ		860 24.5 20.2 1.5	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ にんにく みかん パイン 黄桃 いちご果汁 りんご果汁	米 麦 じゃがいも さとう サイダー	サラダ油					
18 (金)		麦入りご飯 揚げぎょうざ（3個） 中華風パタコ マーボー豆腐		908 32.3 29.6 2.0	ふた肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆 とうもろこし にんにく しょうが しいたけ ねぎ	米 小麦粉 でんぶん さとう	サラダ油 マーガリン ごま油					
21 (月)		★新宮っ子ランチ★ ご飯 セルフトマト甘そぼろ丼 根菜のみそ汁 フルーツ杏仁風プリン		872 35.7 25.7 2.3	豚肉 卵 生揚げ 豆乳 みそ	牛乳	宇都宮市産トマト にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 しいたけ だいこん ごぼう もも	米 でんぶん こんにゃく さとう	サラダ油					
22 (火)		ココア揚げパン ポークポトフ ゆで野菜サラダ		798 30.2 27.1 2.9	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダ油 ごま入りドレッシング					
23 (水)		麦入りごはん いわしごま味噌煮 いそべあえ 豚肉と野菜のうま煮		819 31.2 21.2 2.2	いわし みそ ふた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ごぼう しめじ しょうが	米 麦 じゃがいも さとう	ごま サラダ油					
24 (木)		麦入りご飯 ハンバーグ ゆで野菜サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁		824 28.7 22.1 2.8	ふた とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ドレッシング					
25 (金)		わかめご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨中華スープ オレンジ		776 29.4 22.9 3.3	ふた肉 みそ チキンハム 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ ねぎ しめじ たけのこ きくらげ オレンジ	米 さとう でんぶん はるさめ	サラダ油 ごま油					
28 (月)		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。 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 お祝いいちごゼリー		828 35.8 25.8 1.7	モロ 生揚げ ふた肉 豆乳	牛乳 塩こんぶ	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ しょうが いちご	米 でん粉 さとう	ごま油 サラダ油					
30 (水)		シュガートースト ミートボールと野菜のトマト煮 ゆで野菜サラダ はちみつレモンゼリー		907 26.6 30.0 3.1	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁	食パン さとう じゃがいも	マーガリン サラダ油 ドレッシング					
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	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
4月の 平均栄養摂取量					823	30.3	24.6	394	5.5	331	0.62	0.60	55	6.4	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎3月6日に、給食食材（茨城県産ほうれんそう）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。

※米不足の影響により、4月から9月の間は宇都宮市内産のコシヒカリになります。

※これまで、宇都宮市内の全小中学校では年に4回季節の食材を使用した市内統一の「宮っ子ランチ」を実施してきましたが、令和7年度より今までの「宮っ子ランチ」に加えて、宇都宮市産の旬の食材を各学校ごとに使用した献立も「宮っ子ランチ」として実施します。毎月必ず1回は「宮っ子ランチ」があります。目印はミヤリーちゃんです。