



令和 7 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 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	主な材料									
		たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルロリ-kcal	脂質g	塩分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				
2 (月)	 ごはん (セルフ高野豆腐ごはん) いものこ汁	748 29.2 19.0 2.5	ふた肉 高野豆腐 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう ねぎ だいこん	米 こんにゃく さといも			サラダ油	
3 (火)	 ガーリックトースト ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜サラダ あじさいゼリー	848 27 28.9 3.0	とり肉 ふた肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん グリーンピース	にんにく キャベツ たまねぎ ぶどう果汁	食パン さとう	マーガリン ドレッシング サラダ油			
4 (水)	 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 くきわかめのスープ ミニフィッシュ	753 30.4 21.6 2.8	ふた肉	牛乳 くきわかめ かたくちいわし	にんじん ピーマン	枝豆 たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ	米 でんぶん さとう	サラダ油 ごま油 ごま			
5 (木)	 ごはん チキンカレー ゆで野菜サラダ チーズ	828 26.6 23.2 2.5	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー	米 じゃがいも	サラダ油 ごま ドレッシング			
6 (金)	 ごはん セルフ豚ねぎ塩丼 フォー 国産ももゼリー	808 29.6 22.2 2.3	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もも レモン もやし	米 でんぶん フォー さとう	ごま油			
9 (月)	 ごはん セルフ中華丼 トマト卵中華スープ	795 33.6 22.9 2.5	ふた肉 いか とり肉 卵	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ 筍 とうもろこし	米 さとう でんぶん	サラダ油 ごま油			
10 (火)	 地域学校園共通献立 シュガートースト チリコンカン ごまサラダ ヨーグルト	858 33.0 32.1 3.0	ふた肉 大豆 レンズ豆	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 枝豆 キャベツ とうもろこし	食パン グラニュー糖	マーガリン サラダ油 ごま ドレッシング			
11 (水)	 麦入りごはん にらまんじゅう2個 大豆もやしのキムチあえ トックスープ ふりかけ	761 29.8 18.5 3.4	ふた肉 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 大豆もやし もやし えのき ねぎ	米 麦 小麦粉 トック	ごま			
12 (木)	 麦入りごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	851 25.7 21.7 1.9	ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しめじ きゅうり	米 麦 でんぶん はるさめ さとう	サラダ油 ドレッシング			
13 (金)	 県民の日献立 ごはん もろのから揚げ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー	796 29.4 19.0 2.4	もろ 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 でんぶん さとう	サラダ油 ごま			
16 (月)	 ごはん 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁 (2年生県民の日ゼリー)	764 32.6 21.9 2.6	ふた肉 豆腐 卵	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが	米 でんぶん	サラダ油			
17 (火)	 米粉パン ポークビーンズ 海藻入りサラダ 県産ヨーグルト	755 33.7 24.6 2.9	ふた肉 大豆	牛乳 チーズ こんぶ ヨーグルト	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン じゃがいも さとう	サラダ油 ごま ドレッシング			
18 (水)	 麦入りごはん とちまるくん厚焼き卵 おひたし 豚肉とごぼうの煮物	740 26.9 20.1 1.8	卵 ふた肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう しょうが	米 麦 こんにゃく さとう	サラダ油			
19 (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	827 31.0 25.4 2.5	いわし ふた肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	生姜 キャベツ にんにく だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう さといも	サラダ油			
20 (金)	 ごはん ハヤシライス ゆで野菜サラダ 冷凍みかん	828 25.2 22.3 2.4	ふた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし みかん	米 米粉	サラダ油 ドレッシング			
23 (月)	 麦入りごはん セルフタコライス (ポイルキャベツ) もずくスープ 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	767 27.3 18.7 2.8	ふた肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう	サラダ油			
24 (火)	 キャラメル揚げパン トマトミートオムレツ カレースープ	808 30.4 33.7 2.5	卵 とり肉 ふた肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	サラダ油			
25 (水)	 宮っ子ランチ わかめごはん 揚げじゃがいものトマトソース 野菜スープ	796 23.9 20.2 2.6	ふた肉	牛乳 わかめ	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 もやし	米 じゃがいも	サラダ油			
26 (木)	 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	815 29.9 27.8 1.8	生揚げ ふた肉 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 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油 ごま油			
27 (金)	 麦入りごはん 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の炒り煮	833 40.9 24.3 3.1	とり肉 みそ 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ こんぶ ひじき	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	米 麦 こんにゃく	ドレッシング ごま油 サラダ油			
30 (月)	 麦入りごはん アジの三味焼き ごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	764 32.9 18.4 2.6	あじ 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 ごま じゃがいも	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
	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	797	29.9	23.1	386	4.8	353	0.77	0.60	39	5.2	2.5



※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎4月23日に県産ねぎ、5月20日に、地元産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。