



令和4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22回

ご飯 18回	パン 4回	麺 0回
米粉パン 0回	宇都宮市産小麦パン 4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			
		カルシウムmg	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			
1 (水)	セルフ高野豆腐ごはん いわしのごまみそ煮 野菜のにんにく醤油あえ	828 33.4 435 3	いわし 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 枝豆 ごぼう 干しいたけ にんにく	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま ごま油		
2 (木)	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 田舎汁 ふりかけ	805 31.3 424 2.7	鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 にら	キャベツ ごぼう かんぴょう 大豆もやし	米 砂糖	麦 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	サラダ油 ごま		
3 (金)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	826 35.5 334 3.1	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 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま ごま油		
6 (月)	麦入りごはん 豚肉と野菜の味噌炒め パンサンスウ レモンゼリー	860 28.1 303 2.5	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま油		
7 (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 オムレツ	855 36.8 537 3.4	豚肉 大豆 牛肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 トマト 小松菜	枝豆 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま マーガリン		
8 (水)	3年生修学旅行代休のため給食はありません 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	815 27.7 334 2.3	ちくわ 生揚げ かつお節	牛乳 青のり	人参	切干大根 干しいたけ だけのこ 玉ねぎ 枝豆 しょうが	米 砂糖	麦 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま		
9 (木)	3年生修学旅行代休のため給食はありません 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	856 39.8 502 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	人参 パセリ	きゅうり キャベツ	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油		
10 (金)	地域学校園共通献立 3年生修学旅行 麦入りご飯 大豆とじゃこのかみかみ揚げ 筑前煮 かんぴょうのごまみそあえ	830 30.3 493 2.2	鶏肉 高野豆腐 みそ 大豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜 ピーマン	ごぼう かんぴょう しいたけ だけのこ	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま		
13 (月)	3年生修学旅行代休のため給食はありません マナーアップ週間 麦入りご飯 焼魚 (あじ紀州漬) おひたし 五目きんぴら	824 31.2 348 3	あじ さつま揚げ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが ごぼう だいこん	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま		
14 (火)	ごまパンズパン セルフチキン照焼サンド ポイルキャベツ ミネストローネスープ	800 39.9 436 4.1	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま サラダ油		
15 (水)	県民の日献立 麦入りご飯 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	828 31 350 2.7	モロ かつお節 みそ	牛乳 豆乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ もやし かんぴょう	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま		
16 (木)	麦入りご飯 セルフ豚バラ丼 厚焼きたまご ナムル	831 23.7 372 2.6	豚バラ肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆 もやし	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま ごま油		
17 (金)	麦入りご飯 さばの香辛焼き ゆで野菜 味噌けんちん汁	802 34.2 359 2.6	さば 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま油		
20 (月)	麦入りご飯 白身魚の三味焼き 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁	814 33.6 358 3.1	しいら 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま油 ごま		
21 (火)	シュガートースト チキンピーンズ 海藻サラダ フローズンヨーグルト	824 32.1 448 3.5	大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま ごま油		
22 (水)	麦入りごはん にらと春雨の炒め物 いわしの梅醤油煮 道産子汁	863 35.2 481 2.6	鶏卵 豚肉 いわし かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参	しめじ しょうが うめ ねぎ にんにく もやし とうもろこし	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 バター		
23 (木)	麦入りご飯 ハヤシライス ゆで野菜 セノビーゼリー	868 18 374 2.5	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 マーガリン		
24 (金)	五穀ご飯 豚肉のスタミナ焼き さっぱりあえ にら玉汁	813 39.9 357 2.9	豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 のり	人参 ピーマン 小松菜 にら しょうが	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 砂糖	麦 小麦			
27 (月)	麦入りご飯 シューマイ 切干大根のナムル 夏の肉じゃが	887 24.2 451 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 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま		
28 (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 日向夏ゼリー	796 25.4 348 3.2	豚肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく もやし 日向夏	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油		
29 (水)	麦入りご飯 もろフライ 小松菜の和え物 青菜と豆腐のスープ	825 32.8 348 2.8	モロ 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖	麦 小麦	サラダ油 ごま油 ごま		
30 (木)	麦入りご飯 ポークカレー こんにゃくサラダ 栃木県産ヨーグルト	951 21.7 398 3	豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんにく とうもろこし	米 砂糖	麦 小麦	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
	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5
6月の 平均栄養摂取量	837	31.2	23.2	400	4.1	343	0.94	0.66	45	6.5以上	2.8

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

