



令和6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21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 17回	パン 3.5回	麺 0.5回
米粉パン 1回	宇都宮市産小麦パン 2.5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									
1 (水)		麦入りごはん 鶏のからあげ からしあえ ほうれんそうと油揚げのみそ汁		792 35.1 20.3 2.5	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ほうれんそう	もやし キャベツ	米 麦 米粉 はちみつ	サラダ油 ごま		
2 (木)		こどもの日献立 ご飯 セルフたけのこ さわらねぎみそ焼 ごまあえ 柏もち		853 34.5 20.1 2.0	さわら 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	たけのこ 枝豆 ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 柏もち	ごま		
7 (火)		米粉パン チョコクリーム マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜サラダ ピーチコンポート		796 33.2 26.7 2.4	鶏肉 えび 豆乳	牛乳	人参 グリーンピース 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン もも	米粉パン 米粉 マカロニ 砂糖 チョコクリーム	サラダ油 マーガリン		
8 (水)		麦入りご飯 じゃこカツ おひたし いなか汁		807 22.9 19.8 2.3	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 じゃこ	小松菜 人参	たまねぎ キャベツ かんぴょう ごぼう ねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま		
9 (木)		麦入りご飯 鶏肉のつけこみ焼き いそべあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁		810 26.5 22.3 2.5	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれんそう 小松菜	ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま		
10 (金)		麦入りご飯 セルフ中華丼 卵とわかめのスープ セノビーゼリー		814 32.3 18.5 3.0	豚肉 いか なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	サラダ油 ごま油		
13 (月)		宮っ子ランチ・春「春野菜ランチ」・トマト給食 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)		804 32.8 16.6 2.5	豚肉 味噌	牛乳	トマト アスパラガス にんじん にら	キャベツ かんぴょう たまねぎ にんにく コーン いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま		
14 (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 かぶ入り野菜スープ		780 35.0 23.3 3.1	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト かぶの葉	たまねぎ レモン キャベツ かぶ セロリ	宇都宮市産小麦パン でん粉 砂糖	サラダ油		
15 (水)		麦入りご飯 白身魚ピリ辛焼き ゆで野菜サラダ 五月汁 ひじきふりかけ		759 36.9 15.8 3.2	メルルーサ 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん アスパラガス きぬさや	りんご ねぎ にんにく 生姜 ごぼう たけのこ	米 麦 砂糖	ごま		
16 (木)		麦入りご飯 ひき肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ 小魚		812 28.0 22.6 2.6	豚肉 大豆 レンズ豆 赤いんげん豆	牛乳 かたくちいわし	トマト 人参 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま		
17 (金)		ご飯 焼き魚 (さば文化干) ゆで野菜サラダ 豚肉と切干大根の炒め物		810 33.3 22.6 2.4	さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ にんにく 切干大根	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま		
20 (月)		麦入りご飯 メンチカツ・ソース もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁		803 27.8 22 2.5	豚肉 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	にら 人参 小松菜	たまねぎ もやし だいこん ごぼう	米 麦 パン粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま		
21 (火)		トマト給食 はちみつパン ウィンナーとトマトのペンネ ゆで野菜サラダ お米のブルーベリータルト		887 29.6 33.9 3.4	ウィンナー レンズ豆	牛乳	トマト パセリ 人参	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	宇都宮市産小麦パン ペンネ 米粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ドレッシング		
22 (水)		麦入りご飯 焼き魚 (赤魚粕漬) チンゲンサイのソテー さつま汁 レモンゼリー		802 35.3 17.1 2.4	赤魚 ハム 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	チンゲンサイ 小松菜 人参	にんにく ごぼう ねぎ だいこん レモン	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも 砂糖	サラダ油		
23 (木)		麦入りわかめご飯 いわしの梅煮 春雨サラダ じゃがいものそぼろ煮		854 28.1 21.6 3.0	豚肉 いわし わかめ	牛乳 いわし わかめ	人参 枝豆 にら	うめ しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも はるさめ	サラダ油 ドレッシング		
24 (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 アセロラゼリー		803 27.6 19.8 2.4	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	シソの葉 人参 小松菜	だいこん しめじ えのき まいたけ ごぼう	米 麦 さといも こんにゃく	サラダ油		
27 (月)		麦入りご飯 セルフ豚丼 厚焼き卵 野菜のさっぱりあえ		812 29.7 23.3 2.2	豚肉 たまご	牛乳 のり	人参 枝豆 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油		
28 (火)		ナン (2枚) チリコンカン ゆで野菜サラダ ヨーグルト		821 34.3 23.6 3.4	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 枝豆 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ナン 砂糖	サラダ油 ごまドレッシング		
29 (水)		ご飯 あじのフライ・ソース ごまあえ 小松菜のみそ汁		753 27.7 18.3 2.3	あじ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれんそう 人参 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま		
30 (木)		発芽玄米入りご飯 ユーリンチー ナムル 春雨中華スープ		799 24.2 27.4 2.5	鶏肉 ハム たまご	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ	米 発芽玄米 米粉 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ドレッシング		
31 (金)		麦入りご飯 豚肉のワイン焼き ゆで野菜サラダ じゃがいものみそ汁		771 32.6 16.1 2.5	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	パセリ 人参	生姜 キャベツ もやし かんぴょう たまねぎ	米 麦 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	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
5月の 平均栄養摂取量		806	30.8	21.5	379	4.0	308	0.78	0.58	41	5.8	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎4月24日に、給食食材(きゅうり)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。