



令和8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	13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					
8 (水)	始業式 麦入りごはん セルフ二色丼 根菜のみそ汁 さくらゼリー	806	卵		牛乳		にんじん	枝豆	しょうが	米		サラダ油						
9 (木)	麦入りごはん ちくわの二色揚げ だいこんおろし 筑前煮	846	ちくわ	卵	牛乳		にんじん	だいこん	ごぼう	米		サラダ油						
10 (金)	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 おひたし 五目きんぴら お祝いゼリー	861	ささげ		牛乳		小松菜	生姜	キャベツ	もち米		ごま						
13 (月)	麦入りごはん 揚げシューマイ ナムル マーボー豆腐	814	ふた肉		牛乳		ほうれんそう	たまねぎ	米		ごま油							
14 (火)	小さめはちみつパン ペンネアラビアータ スペイン風オムレツ ゆで野菜サラダ みかんゼリー	775	ふた肉		牛乳		トマト	たまねぎ	はちみつパン	オリーブオイル								
15 (水)	麦入りごはん ハンバーグ ゆで野菜サラダ じゃがいもの味噌汁	829	とり肉		牛乳		トマト	たまねぎ	米		ドレッシング							
16 (木)	麦入りごはん 白身魚フライ ソース からしあえ 里芋の中華煮	851	たら		牛乳		ほうれんそう	キャベツ	米		サラダ油							
17 (金)	麦入りごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	881	とり肉		牛乳		にんじん	たまねぎ	にんにく	米		サラダ油						
20 (月)	宮っ子ランチ 麦入りごはん トマトとひき肉のアジアンライス 春雨中華スープ チョコプリン	806	ふた肉		牛乳		トマト	たまねぎ	米		サラダ油							
21 (火)	ココア揚げパン ポークポトフ ゆで野菜サラダ	832	豚肉		牛乳		にんじん	たまねぎ	コッペパン	サラダ油								
22 (水)	麦入りごはん 白身魚マヨネーズ焼き いそべあえ 豚汁	824	メルルーサ		牛乳		ほうれんそう	たまねぎ	米		ドレッシング							
23 (木)	わかめごはん 野菜スープ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	791	とり肉		牛乳		トマト	パセリ	生姜	レモン汁	米	サラダ油						
24 (金)	麦入りごはん 野菜かきあげ 天丼のたれ ごまあえ まろやかみそ汁	899	とり肉		牛乳		にんじん	たまねぎ	米		サラダ油							
27 (月)	麦入りごはん モロのから揚げ 塩こんぶあえ 生揚げと野菜の煮つけ	816	モロ		牛乳		にんじん	キャベツ	きゅうり	米		サラダ油						
28 (火)	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。 米粉パン ブルーベリージャム トマトミートオムレツ ゆで野菜サラダ ワンタンスープ お祝クレープ	804	卵	とり肉	牛乳		プロッコリー	キャベツ	とうもろこし	米粉パン		ごまドレッシング						
30 (木)	麦入りごはん ハヤシライス ゆで野菜サラダ ミニフィッシュ	772	ふた肉		牛乳		トマト	パセリ	たまねぎ	米		マーガリン						
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							
4月の 平均栄養摂取量	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5							
	825	31.1	24.2	379	4.3	325	0.71	0.58	47	6.0	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10日に、給食食材（豊郷地区アスパラガス）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。

なお、放射性物質検査は令和7年度で終了しました。

※昨年度と同様、4月から9月の間のごはんは、豊郷地区のコシヒカリではなく、宇都宮市内産のコシヒカリになります。

月に一度「宮っ子ランチ」があります。季節ごとの市の統一献立のほか、学校独自で旬の食材を使った「宮っ子ランチ」です。目印はミヤリーちゃんです。

★今年度より、衛生管理の徹底と食環境を充実させるため、ランチマットを使用することになりました。週末は持ち帰り、洗濯のご協力をお願いします。