



令和7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20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回	麺	0回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン	1回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名	カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	主な材料									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			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 (木)	八十八夜 麦入りごはん ささかまの抹茶天ぷら だいこんおろし 田舎汁	764 29.8 16.7 2.3	ささかまほ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん かんぴょう ごぼう	米 麦 小麦粉 米粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油				
2 (金)	こどもの日献立 ご飯 セルフたけのこごはん さわら生姜じょうゆ焼 おひたし ミニ柏もち	817 35.6 21.6 2.0	油揚げ とりにく さわら あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ 枝豆 生姜 キャベツ もやし	米 さとう 上新粉	サラダ油				
7 (水)	麦入りごはん 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	787 28.0 22.4 2.5	豚肉 とりにく 生揚げ みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ もやし だいこん ごぼう	米 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま				
8 (木)	ごはん ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	822 25.8 22.8 2.8	豚肉	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	米 こんにゃく	サラダ油 ドレッシング				
9 (金)	ごはん さばの香辛焼き ゆで野菜サラダ 豚肉と切干大根の炒め物	869 31.8 30.4 1.7	さば 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 切干大根 しめじ	米 さとう	ごま油 サラダ油 ごま				
12 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	762 32.7 15.5 2.7	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング				
13 (火)	はちみつパン 大豆のクリームシチュー ゆで野菜サラダ	840 34.8 23.9 2.7	大豆 とりにく 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	はちみつパン 米粉	サラダ油 ドレッシング				
14 (水)	麦入りごはん ハンバーグ 和風きのこソース みそけんちん汁 いちごゼリー	805 29.7 22.5 2.4	豚肉 とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 しめじ えのき まいたけ ごぼう	米 小麦粉 こんにゃく さといも	サラダ油				
15 (木)	麦入りご飯 あおさ入りあじフライ ソース ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	749 28.9 18.8 3.2	あじ とうふ みそ	牛乳 あおさ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま				
16 (金)	麦入りご飯 豚肉と生揚げのみそ炒め ワンタンスープ	785 30.4 21.3 2.9	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	ねぎ はくさい たけのこ 椎茸 キャベツ もやし	米 小麦粉 さとう ワンタン	サラダ油				
19 (月)	麦入りごはん さばみそ煮 肉じゃが マスカットゼリー	927 32.8 26.2 1.9	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆 ぶどう果汁	米 小麦粉 さとう しらたき	サラダ油				
20 (火)	ナン(2枚) キーマカレー ゆで野菜サラダ いちごヨーグルト	855 36.0 26.9 3.7	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ キャベツ	ナン さとう	サラダ油 ドレッシング				
21 (水)	麦入りごはん 鶏のからあげ からしあえ みそ汁	864 34.4 30.3 2.3	とりにく 油揚げ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ねぎ	米 米粉 小麦粉 さとう でんぷん	サラダ油 ごま				
22 (木)	ごはん セルフひき肉と野菜のあんかけ丼 韓国風みそ汁	760 33.0 19.7 2.5	とりにく 豚肉 とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ えのき もやし	米 でんぷん	ごま油 ごま				
23 (金)	麦入りごはん 白身魚のピリから焼き ゆで野菜サラダ 五月汁 味付のり	750 36.8 16.3 3.0	メルルーサ 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 きぬさや	にんにく 生姜 りんご ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ	米 小麦粉 さとう	ドレッシング				
26 (月)	わかめごはん(麦なし) 厚焼き卵 里芋の中華煮 アセロラゼリー	796 24.1 26.3 2.5	たまご 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 アセロラ果汁	米 さといも こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油				
27 (火)	米粉パン とちあいジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜サラダ	815 36.1 32.0 2.6	とりにく	牛乳	にんじん 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 とうもろこし	米粉パン さとう マカロニ 米粉	サラダ油 ドレッシング				
28 (水)	麦入りごはん 酢豚 ワカメスープ フルーツ杏仁風プリン	844 28.1 23.3 3.0	豚肉 とりにく 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし 椎茸 ねぎ もも	米 小麦粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま				
29 (木)	体育祭 麦入りごはん セルフ豚丼 さつま汁 フロースンヨーグルト	963 37.7 25.8 2.7	豚肉 とうふ みそ	牛乳 フロースンヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん	米 小麦粉 さとう 里芋 こんにゃく	サラダ油				
30 (金)	宮っ子ランチ・春「春野菜ランチ」 ごはん 豚肉と宮野菜炒め ごま酢あえ 春野菜のみそ汁	788 30.9 20.5 2.5	豚肉 みそ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん にら	たまねぎ にんにく かんぴょう キャベツ とうもろこし	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま				
中学生1食分の 所要栄養量基準		たんぱく質g 830	脂質g 18.4~27.6	カルシウムmg 450	鉄分mg 4.5	ビタミンAμRE 300	ビタミンB1mg 0.50	ビタミンB2mg 0.60	ビタミンCmg 35	食物繊維g 7.0以上	食塩g 2.5	
5月の 平均栄養摂取量		818	31.8	23.1	394	4.9	309	0.80	0.59	34	5.6	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。