令和8年度

５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１８回

ご飯　14回	パン　3.5回	麺　0.5回
米粉パン 0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	カロリーkcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g	主な材料 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂
1（金）	こどもの日献立 麦入りご飯　セルフたけのこごはん さわらねぎみそ焼き　ごまあえ　ミニ柏もち	828 36.7 20.0 2.0	油揚げ とり肉 さわら　みそ あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ えだまめ ねぎ　もやし キャベツ	米 麦　こんにゃく さとう 上新粉	サラダ油 ごま
7（木）	麦入りご飯　メンチカツ もやしとにらのごまあえ　根菜のみそ汁	784 27.9 22.4 2.3	ぶた肉 とり肉 生揚げ みそ	牛乳	にら にんじん **こまつな**	たまねぎ もやし だいこん ごぼう	米 麦　パン粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま
8（金）	ナン（２枚）　キーマカレー ゆで野菜サラダ　とちあいかヨーグルト	870 33.9 27.8 4.0	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく　生姜 セロリ いちご果汁	ナン じゃがいも さとう	サラダ油 ごまドレッシング
11（月）	麦入りご飯　アジフライ いそべあえ　豆腐と小松菜のみそ汁	765 30.4 20.4 2.4	あじ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 あおさのり のり	ほうれんそう **こまつな**	キャベツ	米 パン粉	サラダ油
12（火）	はちみつパン　マカロニとアスパラのクリーム煮 ゆで野菜サラダ　豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	844 33.9 26.0 2.6	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん アスパラガス **こまつな**	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	はちみつパン マカロニ 米粉	マーガリン サラダ油 ドレッシング
13（水）	宮っ子ランチ・春「春野菜ランチ」 ご飯　豚肉と宮野菜炒め かんぴょうのごま酢あえ　春野菜のみそ汁	752 32.8 16.2 2.6	ぶた肉 みそ	牛乳	**こまつな** トマト 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
14（木）	麦入りご飯　リコピンたっぷりジャ～ライス かぶ入り野菜スープ	772 31.3 20.4 2.7	ぶた肉 チキンハム みそ	牛乳	トマト **かぶの葉** にんじん	たまねぎ　ねぎ しいたけ　枝豆 キャベツ　**かぶ** もやし　セロリ	米 麦 はちみつ	ごま油 サラダ油
15（金）	麦入りご飯　鶏のから揚げ からしあえ　ほうれんそうのみそ汁	851 33.1 30.6 2.4	とり肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん **こまつな** ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ	米 麦　はちみつ 米粉	サラダ油 ごま
18（月）	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　抹茶プリン	821 30.2 22.8 2.5	とり肉 ぶた肉 とうふ　豆乳 みそ	牛乳	しそ葉 にんじん **こまつな**	だいこん しめじ　えのき まいたけ ごぼう	米 麦　さとう さといも こんにゃく	サラダ油
19（火）	セルフやきそばパン（ドッグパン） カレースープ　オレンジ	749 30.7 23.4 3.3	ぶた肉 とり肉	牛乳 あおさのり	にんじん **こまつな**	キャベツ たまねぎ オレンジ	ドッグパン やきそばめん じゃがいも	サラダ油
20（水）	麦入りご飯　さばの文化干し ゆで野菜サラダ　豚肉と切干大根の炒め物	779 33.1 20.5 2.4	さば ぶた肉	牛乳	にんじん **こまつな**	キャベツ 切干だいこん しめじ にんにく	米 麦	ドレッシング サラダ油 ごま
21（木）	麦入りご飯　鶏肉の味噌漬け焼き おひたし　じゃがいものみそ汁	841 36.3 25.8 2.6	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう **こまつな**	キャベツ しょうが	米 さとう じゃがいも	ごま
22（金）	麦入りごはん　揚げシューマイ ごま酢あえ　炒り豆腐	827 35.3 22.5 2.2	ぶた肉 とうふ とり肉 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ えだまめ	米 麦　小麦粉 はるさめ さとう	ごま サラダ油
25（月）	麦入りご飯　豚肉のワイン焼き ゆで野菜サラダ　じゃがいもとわかめのみそ汁	755 33.5 15.8 2.6	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	生姜　キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
26（火）	コッペパン　とちあいかジャム 大豆のクリームシチュー　ゆで野菜サラダ	795 32.9 23.3 2.7	大豆 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	コッペパン ジャム じゃがいも 米粉	サラダ油 マーガリン ドレッシング
27（水）	麦入りわかめご飯　白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜サラダ　五月汁	735 36.6 15.2 3.8	メルルーサ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス **こまつな**	にんにく　生姜 りんご　ねぎ キャベツ　ごぼう たけのこ	米 麦 さとう	ドレッシング
28（木）	麦入りごはん　酢豚 わかめスープ　アセロラゼリー	854 29.5 23.8 3.0	ぶた肉 とり肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし　ねぎ	米 麦　さとう でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま
29（金）	麦入りご飯　ポークカレー こんにゃくサラダ　サキサキチーズ	858 31.6 25.5 3.1	ぶた肉	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング

		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
中学生１食分の所要栄養量基準	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	804	32.7	22.3	392	5.6	319	0.86	0.62	40	5	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。