



令和5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	15回	パン	4回	麺	1回
米粉パン	1回	宇都宮市産小麦パン	3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 カルシウムmg 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 (月)	チキンカレー (発芽玄米入りご飯) ゆで野菜サラダ ヨーグルト	891 27.1 406 2.5	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ	米 発芽米 じゃがいも 砂糖	サラダ油			
2 (火)	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	879 36.1 328 2.1	さわら 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 枝豆 ねぎ きゃべつ	米 砂糖 柏もち	ごま			
8 (月)	発芽玄米入りご飯 さばの味噌煮 チョレギ風サラダ 豚汁	874 31.5 372 2.4	さば かつお節 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう キャベツ	米 発芽米 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油			
9 (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 豆乳パンナコッタ	834 31.8 481 2.6	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン	米粉パン マカロニ 米粉 砂糖	サラダ油 マーガリン			
10 (水)	ご飯 あじのフライ 春雨サラダ かんぴょうのみそ汁 大豆小魚	842 32 373 2.8	あじ 油揚げ みそ かつお節 大豆	牛乳 わかめ 小魚	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ かんぴょう	米 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま			
11 (木)	ナン チリコンカン ブロッコリーサラダ オレンジ	853 38.5 428 3.2	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 きゃべつ オレンジ	ナン 砂糖	サラダ油			
12 (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 シークワーサーゼリー	817 28.5 395 2.5	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	青じそ 人参 小松菜	大根 しめじ えのきたけ 舞茸 玉ねぎ シークワーサー ごぼう	米 小麦粉 里芋 こんにゃく	サラダ油			
15 (月)	発芽玄米入りご飯 じゃこカツ おひたし いなか汁	817 23.3 431 2.3	鶏肉 みそ かつお節 豆腐	牛乳 じゃこ わかめ	人参	かんぴょう ごぼう キャベツ	米 発芽米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま			
16 (火)	セルフホットドック (コッパン・ウインナー) ポイルキャベツ コーンチャウダー アセロゼリー	872 28.2 329 3.3	ポークウインナー ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ コーン アセロラ	宇都宮市産小麦パン 米粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 マーガリン			
17 (水)	ご飯 鶏肉と大豆のみそ炒め 青菜とキャベツの和え物 ひじきふりかけ	837 30.6 388 2.1	鶏肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ピーマン	たけのこ 干ししいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま			
18 (木)	麦入りご飯 さばの香辛焼き ゆで野菜 五月汁 のり佃煮	826 38.4 420 3.1	さば 生揚げ かつお節 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜 アスパラガス きぬさや	キャベツ にんにく ごぼう たけのこ	米 小麦 砂糖	ごま ごま油			
19 (金)	宮っ子ランチ・春「春野菜ランチ」 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)	835 30.5 328 2.3	豚肉 みそ かつお節	牛乳	人参 アスパラガス にら	トマト キャベツ かんぴょう 玉ねぎ にんにく コーン いちご	米 小麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま			
22 (月)	発芽玄米入りご飯 セルフ牛丼 厚焼き卵 野菜のさっぱりあえ	835 30.3 397 2.4	牛肉 鶏卵	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 きゃべつ	米 発芽米 しらたき 砂糖	サラダ油			
23 (火)	3年生 修学旅行のため給食はありません ミルクパン マーレード 鶏肉と野菜のケチャップあえ わんたんスープ	891 39.5 390 3.3	鶏肉 豚肉 ねぎ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし きゃべつ	宇都宮市産小麦パン でん粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン	サラダ油			
24 (水)	3年生 修学旅行のため給食はありません ご飯 焼き魚 (さば文化干) ゆで野菜 豚肉と切干大根の炒め物	864 36.5 420 2.7	さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	きゃべつ にんにく 切干大根 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま			
25 (木)	3年生 修学旅行のため給食はありません 麦入りご飯 豚肉のワイン焼き ゆで野菜 じゃがいものみそ汁 甘夏かん	821 31.2 318 2.5	豚肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参	しょうが きゃべつ コーン かんぴょう 玉ねぎ 甘夏	米 小麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま			
26 (金)	麦入りご飯 挽肉と豆のカレー ゆで野菜サラダ 小魚	833 29.9 387 2.8	牛肉 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 小魚	人参 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 小麦 砂糖	サラダ油 ごま			
29 (月)	発芽玄米入りご飯 鶏肉のから揚げ からしあえ のっぺい汁 ふりかけ	825 36.2 518 2.6	鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゃべつ ごぼう もやし 大根 生姜	米 発芽米 里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油 ごま			
30 (火)	セルフ焼きそばサンド にらまんじゅう ナムル 杏仁風プリン	834 35.8 469 3.3	豚肉 いか 豆乳	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 にら	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 桃	宇都宮市産小麦パン 焼きそば麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま			
31 (水)	麦入りご飯 セルフ2色どん (炒り卵・鶏そぼろ) 玉ねぎとわかめのみそ汁 オレンジ	860 36.3 312 2.7	鶏肉 鶏卵 かつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 枝豆 玉ねぎ ごぼう オレンジ	米 小麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油			
中学生1食分の 所要栄養基準	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
5月の 平均栄養摂取量	830	27~41.5	18.4~27.6	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5
	847	32.6	24	395	4.5	323	0.8	0.65	47	6.4	2.8

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎3月9日に、給食食材(小松菜)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。