５月分　給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数20回（米飯15回･米粉パン1回･パン3回･ナン1回）

5月　給食目標

衛生に気を付けて食事をしよう

日付	献立名	主な材料 主に体の組織を作る食品群 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える食品群 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーとなる食品群 5群 炭水化物	6群 脂質	中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 830kcal たんぱく質 27．0g～41．5g	脂質 18．4g～27．7g 塩分 2．5g以下
1 （木）	抹茶米粉パン　八十八夜献立					米粉パン		790 38.1	30.3 3
	牛乳		牛乳						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	マーガリン		
	ゆで野菜（青じそドレッシング）			こまつな にんじん	きゃべつ コーン				
2 （金）	たけのこごはん　端午の節句	鶏肉 油揚げ		にんじん えだまめ	たけのこ	米 麦 砂糖		747 32.2	14.1 2.5
	牛乳　（こどもの日献立）		牛乳						
	魚のねぎ味噌焼き	タラ 味噌			しょうが ねぎ	砂糖			
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	ごま		
	かしわもち	小豆				もち米 うるち米砂糖			
7 （水）	麦入りごはん					米 麦		820 27.6	23.8 2.9
	ひき肉と豆のカレー	牛肉 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（かんきつドレッシング）			こまつな	もやし きゃべつ		ドレッシング		
8 （木）	麦入りごはん					米 麦		821 26	25.2 2.1
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま		
	根菜のみそ汁	生揚 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
9 （金）	黒糖パン（ソフトチーズ） 5/10は		チーズ			黒砂糖 パン		786 27.6	27.4 3.9
	牛乳　黒糖の日		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵				でん粉			
	ゆで野菜（イタリアンドレ）			ブロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング		
	わんたんスープ	豚肉		にんじん こまつな	はくさい もやし ねぎ	わんたん			
12 （月）	シェルパン					パン		777 28.8	24.7 3
	牛乳		牛乳						
	セルフエビカツサンド	えび				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ボイルキャベツ（ソース）				きゃべつ				
	ハンガリアシチュー	豚肉 鶏肉		にんじん トマト えだま	たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
13 （火）	麦入りごはん					米 麦		795 28.8	22.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	シューマイ	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉			
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		にんじん えだまめ	しいたけ たまねぎ	砂糖	サラダ油		
14 （水）	麦入りごはん　好き嫌い克服献立					米 麦		829 28.8	22.4 2.5
	牛乳　きのこを食べよう！		牛乳						
	ハンバーグ和風きのこソース	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉	油		
	みそけんちん汁	豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ごぼ	さといも	サラダ油		
15 （木）	麦入りごはん					米 麦		841 27.8	28.3 1.9
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉			
	ゆで野菜（和風ドレ）			にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり		ドレッシング		
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	ごま サラダ油		
16 （金）	麦入りごはん					米 麦		827 24.3	26.5 2.7
	セルフえびいかかき揚げ丼（丼たれ）	えび いか			たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	若竹みそ汁	豆腐 味噌	わかめ	さやえんどう	たけのこ				

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
19（月）	きなこ揚げパン**今月の目標から**	きな粉				パン　砂糖	サラダ油	848 29.1	31.7 2.6
	牛乳　　**しっかり手洗いをしよう**		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん　えだまめ		じゃがいも　砂糖	サラダ油		
	ゆで野菜（中華ドレ）			ほうれんそう　にんじん	きゃべつ	はるさめ	ごま　ごま油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
20（火）	麦入りごはん（のりふりかけ）		のり			米　麦		821 21.1	21.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	じゃこカツ		ちりめんじゃこ				サラダ油		
	おひたし			こまつな　にんじん	もやし　きゃべつ		ごま		
	田舎汁	鶏肉　豆腐　味噌		にんじん	かんぴょう　ごぼう		サラダ油		
21（水）	麦入りごはん **宮っ子ランチ春献立**					米　麦		750 31.5	16.3 2.2
	牛乳　　**「自然のめぐみキラキラ献立」**		牛乳						
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		トマト	たまねぎ　にんにく		サラダ油		
	かんぴょうのごま酢あえ			にんじん	かんぴょう　きゃべつ	砂糖	ごま		
	春野菜みそ汁			にら	たまねぎ	じゃがいも　砂糖			
22（木）	麦入りごはん					米　麦		788 22.9	22.3 2
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼きたまご	卵　鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ	砂糖　でん粉	サラダ油		
	さっぱりあえ		のり	こまつな	もやし　きゃべつ				
23（金）	麦入りごはん					米　麦		771 36.6	20.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	焼き魚（アジの文化干し）	アジ							
	もやしのソテー	ベーコン		にら	もやし		ごま油		
	さつま汁	鶏肉　豆腐　味噌		にんじん	ごぼう　ねぎ　だいこん				
26（月）	ナン					ナン		749 33.6	23.6 3.4
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆　牛肉　豚肉　ベーコン		トマト　えだまめ	たまねぎ		サラダ油		
	ゆで野菜（玉ねぎドレ）			にんじん　ブロッコリー		じゃがいも	ドレッシング		
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	砂糖			
27（火）	麦入りごはん（ひじきふりかけ）		ひじき			米　麦		835 30.9	26.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉　大豆　味噌		にんじん　いんげん	しいたけ　たけのこ	砂糖	サラダ油		
	おひたし			こまつな　にんじん	きゃべつ　もやし				
28（水）	麦入りごはん　　**運動会応援献立**					米　麦		849 18.5	21.8 3
	ポークカレー	豚インク	粉チーズ	にんじん　えだまめ	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ（中華ごまドレ）		海藻		きゃべつ　コーン		ドレッシング		
	サイダーゼリー					砂糖			
29（木）	麦入りごはん					米　麦		827 29.1	27.3 2.9
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー	鶏肉			しょうが　にんにく　ねぎ	小麦粉　でん粉 砂糖	サラダ油　ごま油		
	ナムル			こまつな　にんじん	きゃべつ　もやし		ごま　ごま油		
	春雨中華スープ	卵　ハム		にんじん	たけのこ		ごま油		
30（金）	麦入りごはん　　**宮っ子ランチ**					米　麦		808 27.5	21.2 2.7
	牛乳　　**宇都宮産「トマト」**		牛乳						
	あおさ入りアジフライ　**を使った献立**	アジ	のり			小麦粉　パン粉	サラダ油		
	ごまあえ			ほうれんそう　にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	トマ豚汁	豚肉　味噌　豆腐		にんじん　トマト	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも			

都合により献立が変更になる場合があります。
今月の地産地消「きゅうり・きゃべつ」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。