

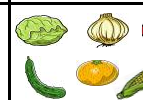
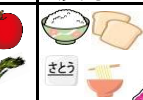
6 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数22回（米飯17回・パン3回・米粉パン1回・麺1回）

6月 給食目標

衛生に気を付けて食事をしよう

衛生に気を付けて食事をしよう		6月 給食目標		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
				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			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	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
日付	献立名										
1 (水) 	麦入りごはん					米 麦		771 16.3	16.3 3		
	牛乳		牛乳								
	いかの松笠焼き	いか									
	チョレギ風サラダ		わかめ のり	こまつな にんじん	きゃべつ		ドレッシング				
	韓国風味噌汁		豚肉豆腐味噌	茎わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく				ごま	
	桃ヨーグルト		ヨーグルト		もも						
2 (木) 	麦入りごはん					米 麦		792 35.3	22.3 2.7		
	セルフビビンバ丼	豚肉		にんじん ほうれんそう	大豆もやし 緑豆もやし		ごま ごま油				
	牛乳		牛乳								
	豆腐の中華スープ	豆腐 卵	わかめ		ねぎ	でん粉	ごま油				
	いもパリッシュ					さつまいも					
3 (金) 	高野豆腐ごはん(麦なし)	豚肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん えだまめ	ごぼう しいたけ	米	サラダ油	752 33.0	20.2 2.5		
	牛乳		牛乳								
	さばのみそ煮	さば 味噌									
	磯辺あえ		のり	こまつな	きゃべつ						
	レモンゼリー				レモン	砂糖					
6 (月) 	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	798 30.0	28.5 3.3		
	牛乳		牛乳								
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油				
	海藻サラダ(手作り中華ドレッシング*)		海藻	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ごま ごま油				
7 (火) 	麦入りごはん					米 麦		810 29.2	25.7 1.5		
	牛乳		牛乳								
	きびなごカリカリフライ		きびなご			じゃがいも でん粉	サラダ油				
	おひたし			にんじん	きゃべつ もやし						
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん 万能ねぎ	えのきだけ しょうが	でん粉	ごま油				
8 (水)	麦入りごはん					米 麦		751 26.2	20.3 1.8		
	牛乳		牛乳								
	中華風卵巻き	卵									
	おひたし			こまつな	もやし きゃべつ						
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉 生揚げ		にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく	サラダ油				
9 (木)	スパゲティ 肉みそソース	牛肉 豚肉 大豆 味噌		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ	スパゲティ でん粉	サラダ油 ごま油	794 39.7	20.3 1.8		
	牛乳		牛乳								
	ナムル			こまつな にんじん	きゃべつ もやし		ごま ごま油				
	あじさいゼリー					砂糖					
10 (金)	麦入りごはん					米 麦		786 26.4	18.7 2.7		
	牛乳		牛乳								
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 卵	のり			小麦粉	サラダ油				
	大根おろし				大根						
	おくずかけ	大豆 高野豆腐		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん	じゃがいも でん粉	サラダ油				
13 (月)	パン とちおとめジャム	パン			いちご	砂糖		866 36.4	33.4 3.5		
	牛乳		牛乳								
	ポークピカタ	豚肉 卵	チーズ			砂糖					
	アスパラとコーンのソテー			アスパラ	コーン		バター				
	きゃべつのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ						
	県産ヨーグルト		ヨーグルト								

歯と口の健康週間
ほくほくランチ
よくかんで食べよう！

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		
14 (火)	麦入りごはん					米 麦		847 40.2	25.2 3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン	サラダ油			
	塩こんぶ和え		塩昆布	にんじん	きゅうり きゃべつ				
	ひじきと大豆の煮物	大豆 さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
15 (水) 県民の日 献立 ほ	麦なしごはん					米		832 32.7	20.7 2.6
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	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		
	味噌汁	味噌			かんぴょう たまねぎ ねぎ				
	県民ゼリー	豆乳			いちご	砂糖			
16 (木)	麦入りごはん					米 麦		840 35.4	24.2 2.6
	牛乳		牛乳						
	あじの紀州漬け	あじ			うめ				
	春雨とにらの炒め物	豚肉 卵		にら にんじん にんじん	しいたけ		サラダ油		
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン	じゃがいも	バター		
17 (金) 食事マナー ほ	栃木県産麦入りごはん					米 麦		806 35.4	25.6 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
	さっぱり和え		のり	ほうれんそう	きゃべつ				
	豆腐入りかき玉汁	豆腐 卵		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉			
20 (月)	キャラメル米粉揚げパン					米粉パン 砂糖	サラダ油	847 28.4	36.6 2.9
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵							
	ミニトマト			ミニトマト					
	カレースープ	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	サラダ油		
21 (火)	麦入りごはん					米 麦		885 24.2	24.7 2.4
	牛乳		牛乳						
	シューマイ(2個)	シューマイ							
	切干大根のナムル			にんじん こまつな	切干大根		ドレッシング		
	夏の肉じゃが	豚肉			たまねぎ にんにく	じゃがいも しらた	サラダ油		
22 (水)	麦入りごはん					米 麦		889 26.6	29.2 2.1
	ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	サラダ油 バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香りごまドレッシング)			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ドレッシング		
	チーズ		チーズ						
23 (木)	麦なしごはん					米		763 31.7	16.2 2.7
	牛乳		牛乳						
	白身魚の三味焼き	かます			ねぎ	砂糖	ごま		
	ごまあえ			こまつな にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	味噌汁	味噌	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
24 (金) 好き嫌い克服 「ねぎ」 ほ	麦入りごはん					米 麦		802 25.3	23.6 2.1
	セルフ豚バラねぎ塩丼	豚肉		にんじん	ねぎ しょうが たまねぎ もやし レモン	でん粉	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	フォー	鶏肉		陳げ歳	もやし	クイツティオ			
	日向夏ゼリー				日向夏	砂糖			
27 (月)	パン リンゴジャム				りんご	パン 砂糖		838 36.4	24.6 3.2
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが				
	ゆで野菜(手作りドレッシング)			にんじん	きゃべつ きゅうり		サラダ油		
	ミネストローネスープ	豚肉 大豆		トマト	たまねぎ	じゃがいも パスタ			
28 (火)	わかめごはん		わかめ			米 麦		837 33.2	27.5 3.1
	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			
	すまし汁	なると 豆腐		ほうれんそう					
29 (水)	麦入りごはん					米 麦		825 28	18.9 2.5
	牛乳		牛乳						
	ホイコーロー	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	きゃべつ ねぎ しいた	砂糖 でん粉			
	パンサンスウ			にんじん	きゃべつ もやし	緑豆春雨 砂糖			
	グレープゼリー				ぶどう	砂糖			
30 (木)	ポークカレー(麦入りごはん)	豚肉		にんじん	たまねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	798 15.9	14.5 1.7
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん レモン	砂糖			
	ミニジョア(プレーン)		ジョア						

※ 都合により献立が変更になる場合があります。 陽北地区の生産者から納めていただく予定の食材は、太字で表示しています。