



5月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数18回（米飯13回・米粉パン1回・パン3回・ナン1回）

5月 給食目標

正しいマナーで食事をしよう

日付	献立名	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		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		
1 (月) 八十八夜	抹茶米粉パン					米粉パン		808 38.3	32.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	マカロニとアスパラのクリーム煮	鶏肉 えび パーコン	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	アスパラ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	マーガリン		
	ゆで野菜(減塩和風ドレ)			こまつな にんじん	きゃべつ コーン		ドレッシング		
2 (火)	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん えだまめ	たけのこ	米 麦 砂糖		753 27.4	15.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	ぼらのねぎみそ焼き	ぼら 味噌			ねぎ				
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし	砂糖	すりごま		
8 (月)	ナン					ナン		758 30.4	22.4 3.8
	キーマカレー	牛肉 豚肉	脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ セロリ にんにく しょうが	小麦粉	バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)			にんじん ブロccoli		じゃがいも	ドレッシング		
9 (火)	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦		820 21.2	21.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	じゃこカツ		ちりめんじゃこ				サラダ油		
おひたし			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま			
10 (水)	みそしる	鶏肉 味噌		にんじん こまつな	ごぼう	じゃがいも			
	麦入りごはん					米 麦		782 32.2	16.8 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラ トマト	たまねぎ				
ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう きゃべつ	砂糖	すりごま			
11 (木)	春野菜みそ汁	味噌		にら	たまねぎ	じゃがいも			
	ミルクプリンいちごソース		牛乳		いちご	砂糖			
	麦入りごはん					米 麦		770 29.2	21.1 2.1
	牛乳		牛乳						
あじフライ	アジ				パン粉 小麦粉	サラダ油			
ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		ごま			
12 (金)	みそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		こまつな					
	麦なしごはん					米		771 21.6	20.8 2.5
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
ひややっこ	豆腐								
15 (月)	さっぱりあえ		のり	こまつな	きゃべつ				
	ごまバンズパン					パン		885 30.8	34.2 2.6
	セルフ照焼きチキンサンド	鶏肉				でん粉 砂糖			
	ポイルキャベツ				きゃべつ				
牛乳		牛乳							
16 (火)	ハンガリアシチュー	ベーコン ミートボール	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター		
	麦入りごはん					米 麦		796 28.9	22.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉				小麦粉	サラダ油		
ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	すりごま			
16 (火)	いり豆腐	豆腐 豚肉		にんじん えだまめ	しいたけ たまねぎ	砂糖			

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		
17 (水) 広島	麦入りごはん					米 麦		896 29.8	22.1 1.7
	牛乳		牛乳						
	ワニフライ	モロ 卵				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	肉じゃが	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖			
	広島レモンゼリー				レモン	砂糖			
18 (木)	ジャンバラヤ	ウインナー		トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく セロ	米 麦	サラダ油	829 33.4	30.4 3.1
	牛乳		牛乳						
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		オリーブ油		
	コーンチャウダー		牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター		
19 (金)	麦入りごはん					米 麦		868 30	25.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	酢豚	豚肉 ミートボール うずら卵		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	サラダ油		
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	緑豆春雨	ごま		
	フルーツ杏仁プリン				あんず もも	砂糖			
22 (月)	朝焼きコッペパン(とちおとめジャム)				いちご	パン 砂糖		781 32.9	23 2.5
	牛乳		牛乳						
	大豆のクリームシチュー	大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 じゃがい	マーガリン サラダ		
	ゆで野菜(和風ごましょう油ドレ)			ほうれんそう	きゃべつ もやし コーン		ドレッシング		
23 (火) ほ	麦入りごはん					米 麦		842 26.5	25.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	豚肉		きゃべつ 玉ねぎ		砂糖	サラダ油		
	もやしとにらのごまあえ			にら	もやし	砂糖	すりごま		
	根菜みそ汁	生揚げ 味噌		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
24 (水) ほ	麦入りごはん					米 麦		861 34.7	21.9 3.3
	セルフ中華丼	豚肉 なたと いか		にんじん えだまめ	きゃべつ たまねぎ し いたけ たけのこ	砂糖 でん粉			
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのき しめじ ほうさ い ねぎ				
	ホワイトゼリー(乳酸菌飲料味)		乳酸菌飲料			砂糖			
25 (木) ほ	麦なしごはん					米		849 29.1	22.4 2.5
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風きのこソース	ハンバーグ		しそ	だいこん しめじ えのき まいたけ		サラダ油		
	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	さといも	サラダ油		
26 (金) ほ	ココア揚げパン					パン 砂糖	ココア サラダ油	836 28.5	29.9 2.6
	牛乳		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(手作りドレ)			ほうれそう にんじん	きゃべつ	緑豆春雨	ごま ごま油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
29 (月) ほ	麦入りごはん					米 麦		820 19.4	22.1 3.1
	ポークカレー	豚肉	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 小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ(中華ドレ)		海藻		キャベツ コーン		ドレッシング		
	一口チーズ		チーズ						



5月30日(火)～6月16日(金)まで給食室工事のため、給食がありません。
お弁当を持ってきて下さい。



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「米・だいこん・アスパラガス」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。

今月のほくほくランチ

- 2日 こどもの日献立
- 8日 GW明け元気に登校しよう献立
- 10日 宮っ子ランチ(春献立)
- 23日 5月の目標から(正しい配膳をしよう)
- 25日 好き嫌い克服メニュー「きのこを食べよう」



ほくほくランチは「ほ」が目印です。