



6月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数10回(米飯8回・パン2回)

6月 給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

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		
19 (月) 6/15は 県民の日 150周年	麦なしごはん					米		807 30.5	19.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ				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		
	みそ汁	味噌		こまつな	かんぴょう たまねぎ				
県民ゼリー	豆乳			いちご	砂糖				
20 (火) カミカミ 献立	ツナトースト	ツナ		パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン	マヨタイプドレ	798 31	24.1 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	たまねぎ	じゃがいも			
	海藻サラダ(手作り中華ドレ)	海藻		にんじん	きゃべつ きゅうり				
レモンゼリー				レモン	砂糖				
21 (水) カミカミ 献立	麦入りごはん					米 麦		773 34.7	22.2 2.5
	セルフピビンパ丼	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	大豆もやし もやし	砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華スープ	卵 豆腐	わかめ		ねぎ	でん粉	ごま油		
いもけんぴバリッシュ					さつまいも				
22 (木) カミカミ 献立	麦入りごはん					米 麦		820 32.8	26.8 2.3
	セルフ高野豆腐	豚肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん えだまめ	しいたけ ごぼう	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖			
いそべあえ		のり	こまつな	きゃべつ もやし					
23 (金)	麦入りごはん					米 麦		862 23.8	24.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	シューマイ	シューマイ				小麦粉			
	切干大根のナムル			にんじん こまつな	切干大根		サラダ油		
夏の肉じゃが	豚肉			たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油			
26 (月) 手を よく洗おう	コッペパン					パン		791 23.8	32 3.6
	セルフホットドック(トマト&マスタード)	ソーセージ							
	キャベツのソテー				きゃべつ		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
カレースープ	ベーコン 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも				
27 (火) 正しく 配膳しよう	麦なしごはん					米		706 26.1	13.5 2.7
	牛乳		牛乳						
	白身魚の三味焼き	オキヒラス			ねぎ	砂糖	ごま		
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし きゃべつ	砂糖	ごま		
みそ汁	味噌	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				
28 (水) カミカミ 献立	発芽玄米ごはん					米 発芽玄米		835 28.6	25.3 1.5
	牛乳		牛乳						
	いわしのカリカリフライ		いわし				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 砂糖	ごま油			
29 (木) 好き嫌い 克服ねぎ	五穀ごはん					米 五穀	ごま	824 25.5	24.3 2.1
	セルフ豚バラねぎ塩丼	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし レモ	でん粉	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	フォー	鶏肉		チンゲンサイ	もやし たまねぎ	クイツィオ			
豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)	豆乳			レモン	はちみつ 砂糖				
30 (金)	麦入りごはん					米 麦		747 28.4	18.9 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 味噌		ピーマン にんじん	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	砂糖	ごま油		

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「きゃべつ・たまねぎ・じゃがいも」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。