



5 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数21回（米飯15回・米粉パン1回・パン4回・ナン1回）

5月 給食目標

衛生に気をつけて食べよう！

5月 給食目標 衛生に気をつけて食べよう！		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		
日付	献立名							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（水）	抹茶米粉パン 八十八夜献立					米粉パン		808 38.3	32.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	アスパラとマカロニのクリーム煮	鶏肉 えび ベー	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	マーガリン サラダ		
	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		
ほ 2（木）	たけのこごはん こどもの日献立	油揚げ 鶏肉		えだまめ にんじん	たけのこ	米 麦 砂糖		820 33.7	19.9 2.5
	牛乳		牛乳						
	さわらのねぎ味噌焼き	さわら みそ			ねぎ	砂糖	ごま		
	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		
7（火）	柿もち	小豆				もち米 砂糖		844 33	30 3.6
	シエルパン					パン			
	セルフエビカツサンド(スライスチーズ)	えび	チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油		
	ポイルキャベツ				きゃべつ				
ほ 8（水）	牛乳		牛乳					881 36	30.9 2.3
	ハンガリアシチュー	豚肉 鶏肉		にんじん アスパラガス トマト えだまめ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	サラダ油		
	麦入りごはん(鮭ふりかけ)	鮭				米 麦 砂糖	ごま		
	牛乳		牛乳						
9（木）	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	でん粉 砂糖	サラダ油	830 30.7	21.4 2.5
	みそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		ほうれんそう					
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
10（金）	にしんの照焼き	にしん						879 34.1	26.7 2.8
	もやしのソテー			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	里芋			
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
ほ 13（月）	五穀ごはん					米 麦	ごま	848 29.1	31.7 2.6
	牛乳		牛乳						
	酢豚	豚肉 鶏肉 うずら卵		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	黒糖	サラダ油		
	春雨中華スープ	ハム 卵		にんじん こまつな	たけの子きくらげ	はるさめ	ごま油		
ほ 14（火）	きなこ揚げパン 今月の目標から しっかり手洗いをしよう！	きなこ				パン 砂糖		780 20.7	22.4 2.2
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		えだまめ にんじん		じゃがいも 砂糖			
	ゆで野菜(手作りドレ)			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	春雨	ごま ごま油		
ほ 15（水）	県産ヨーグルト		ヨーグルト					841 27.8	28.3 1.9
	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
16（木）	厚焼き卵	卵				砂糖	サラダ油	819 19.4	22.1 3.1
	さっぱりあえ		のり	こまつな	きょうり				
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
ほ 16（木）	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		819 19.4	22.1 3.1
	ゆで野菜(野菜和風ドレ)			にんじん こまつな	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		
	麦入りごはん					米 麦			
16（木）	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく	小麦粉	サラダ油	819 19.4	22.1 3.1
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ(中華ドレ)		海藻		きゃべつ コーン				
	一口チーズ		チーズ						

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		
ほ 17 (金) 	麦入りごはん トマト給食					米 麦		781 32.2	16.8 2.4
	牛乳 宮っ子ランチ春献立		牛乳						
	豚肉と宮野菜炒め	ぶたにく		トマト アスパラガス	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	きゅうり かんぴょう	砂糖	ごま		
	春野菜の味噌汁		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				
20 (月)	パン					パン		884 37.6	35.3 3.0
	セルフホットドック	ソーセージ							
	ボイルキャベツ				きゃべつ				
	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	たまねぎ	小麦粉	マーガリン サラダ油		
ほ 21 (火)	麦入りごはん(のりふりかけ)		のり			米 麦	ごま	818 21.1	21.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	じゃこカツ	ちりめんじゃこ				小麦粉 パン粉	サラダ油		
	おひたし			こまつな にんじん	きゃべつ		ごま		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう		サラダ油		
ほ 22 (水)	麦入りごはん 好き嫌い克服献立					米 麦		827 29.5	21.5 2.4
	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		しそ	たまねぎ 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		サラダ油		
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
ほ 23 (木) 	麦入りごはん					米 麦		816 28	21.3 2.2
	牛乳 トマト給食		牛乳						
	アジフライ	アジ				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 豆腐 味噌		トマト にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		サラダ油		
24 (金)	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			しょうが	小麦粉			
	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	いり豆腐	豆腐 豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	砂糖	サラダ油		
27 (月)	ミルクパン		牛乳			パン		768 36	23 3.2
	みかんジャム				みかん	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と野菜のケチャップあえ	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ レモン	でん粉 砂糖	サラダ油		
	かぶ入り野菜スープ			にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ かぶ ヤロリ				
28 (火)	麦入りごはん					米 麦		829 30.9	25 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが	砂糖			
	ゆで野菜(減塩和風ドレ)			にんじん	きゅうり もやし かんぴょう コーン	砂糖	ごま		
	みそ汁	味噌	わかめ		たまねぎ				
ほ 29 (水)	麦入りごはん					米 麦		812 34.5	21.9 3.1
	セルフ中華丼	豚肉 いか なんと		にんじん えだまめ	きゃべつ たまねぎ しいたけ たけのこ		ごま油		
	牛乳		牛乳						
	担々春雨スープ	豚肉		にら にんじん	えのきたけ しめじ ほうさい ねぎ	小麦粉 春雨	アーモンド		
ほ 30 (木)	ナン					ナン		748 32	22.8 3.4
	チリコンカン	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン		にんじん えだまめ トマト	たまねぎ マッシュルーム		サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ドレッシング		
	オレンジゼリー				オレンジ	砂糖			
ほ 31 (金)	麦入りごはん					米 麦		771 29.4	18.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	きゃべつ ねぎ しいたけ	でん粉 砂糖	サラダ油		
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ		ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						

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「アスパラガス・だいこん・きゅうり・きゃべつ」(斜線)は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。