



6 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数19回（米飯15回・パン3回・米粉パン1回）

6月 給食目標

正しいマナーで食事をしよう

正しいマナーで食事をしよう		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		
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		
3（月）	キャラメル揚げパン					米粉パン 砂糖	サラダ油	842 31.3	35.2 2.5		
	牛乳		牛乳								
	プレーンオムレツ	卵									
	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ	スパゲティ ジャがいも					
	オレンジ				オレンジ						
ほ 4（火）	麦入りごはん	歯と口の健康週間 カミカミ献立①				米 麦		853 27.4	25.2 1.7		
	牛乳			牛乳							
	ししゃもフライ			ししゃも			パン粉			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	えのきたけ しょうが	でん粉 砂糖			ごま油 サラダ油	
	カムカムゼリー					レモン	砂糖				
ほ 5（水）	麦入りごはん	歯と口の健康週間 カミカミ献立②				米 麦		755 29.4	20.9 2.8		
	牛乳			牛乳							
	ヤンニョムいか		いか			しょうが	小麦粉 でん粉			サラダ油 ごま油	
	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				ごま	
6（木）	麦入りごはん	運動会 がんばれ献立！！				米 麦		856 25.3	22.3 2.1		
	ポークカレー		豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく し	小麦粉			サラダ油	
	牛乳			牛乳							
	ゆで野菜（香味ドレッシング）				にんじん ブロッコリー	きゃべつ				ドレッシング	
	ラムネゼリー						砂糖				
ほ 7（金）	麦入りごはん	歯と口の健康週間 カミカミ献立③				米 麦		820 32.8	26.8 2.3		
	セルフ高野豆腐		高野豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん えだまめ	しいたけ ごぼう				サラダ油	
	牛乳			牛乳							
	さばのみそ煮		さば 味噌				砂糖				
	磯辺あえ			のり	こまつな	きゃべつ もやし					
ほ 10（月）	パン	校内 食事 マナー・地産 地消 活用 ウィーク 14.日					パン粉		890 37.5	35.1 3.8	
	とちおとめジャム					いちご	砂糖				
	牛乳			牛乳							
	ポークピカタ		豚肉 卵	粉チーズ	パセリ						
	アスパラとコーンのソテー				アスパラ	コーン		マーガリン サラダ 油			
	きゃべつのスープ		ベーコン		にんじん	きゃべつ たまねぎ					
	県産ヨーグルト			ヨーグルト							
ほ 11（火） 	麦入りごはん					米 麦		764 30.9	22.5 2.4		
	牛乳		牛乳								
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが						
	さっぱりあえ		のり	ほうれんそう	きゃべつ						
	にら玉トマト味噌汁	卵 味噌		トマト にら	たまねぎ						
12（水）	麦入りごはん					米 麦		826 39.3	23.9 2.8		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン						
	塩こんぶ和え		塩こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり						
	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		砂糖	サラダ油				

校内食事マナー・地産地活用ウィーク14.日

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 13 (木)	麦入りごはん	歯と口の健康週間 カミカミ献立④					米 麦		806 32.2	26.6 2.8
	セルフビビンバ丼		豚肉 牛肉		にんじん ほうれんそう	にんにく 大豆もやし	砂糖	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		
	いもけんぴパリッシュ						さつまいも	ごま		
ほ 14 (金)	麦入りごはん	県民の日献立					米 麦		811 30.5	20.3 2.5
	牛乳			牛乳						
	モロの唐揚げ		モロ				でん粉	サラダ油		
	もやしとにらのごま和え				にら にんじん	もやし ねぎ	砂糖	ごま		
	味噌汁		味噌		にんじん にら	かんぴょう たまねぎ				
	県民ゼリー		豆乳			いちご	砂糖			
ほ 17 (月)	シュガートースト	歯と口の健康週間 カミカミ献立⑤					パン 砂糖	マーガリン		
	牛乳			牛乳						
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	チーズ	トマト たまねぎ 枝豆	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		
	海藻サラダ(中華ごまドレ)			海藻	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	ごま ごま油			
	麦入りごはん(わかめふりかけ)			わかめ			米 麦	ごま	702 27	14.7 3.3
	牛乳		牛乳							
	にらまんじゅう	豚肉		にら		小麦粉				
	大豆もやしのキムチ和え			にら	大豆もやし もやし					
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ごぼう ねぎ	トック				
	麦入りごはん						米 麦		790 30.9	21.1 2.6
	牛乳		牛乳							
	あじの紀州漬け	アジ			しょうが うめ					
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ごま			
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん		サラダ油			
	ジャンバラヤ		ウインナー		トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ	米 麦	サラダ油	761 32	28.9 3.2
	牛乳		牛乳							
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		オリーブ油			
	洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも でん粉				
	麦入りごはん						米 麦		932 22.3	31.8 2.2
	牛乳		牛乳							
	春巻き	豚肉		にんじん	たけのこ	春雨 小麦粉	サラダ油			
	切り干し大根のナムル			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		えだまめ	たまねぎ しょうが	砂糖	サラダ油			
ほ 24 (月) 	ガーリックトースト				パセリ	にんにく	パン	マーガリン	832 35.5	33.4 3.1
	牛乳		牛乳							
	完熟トマトと夏野菜チキン	鶏肉		トマト	たまねぎ スズキーニ しめじ コーン		オリーブ油			
	ゆで野菜(青じそドレ)			にんじん ブロッコリー	きゃべつ					
ほ 25 (火)	麦入りごはん						米 麦		807 25	24.4 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 しょうが にんにく レモン	でん粉	ごま油			
	牛乳		牛乳							
	フォー	鶏肉		チンゲンサイ	もやし ねぎ	フォー				
	豆乳パンナコッタ	豆乳				砂糖				
ほ 26 (水)	麦入りごはん						米 麦		811 28.5	23.4 2.3
	牛乳		牛乳							
	にらと春雨の炒め物	牛肉 卵		にら にんじん	しいたけ しょうが	春雨 砂糖	サラダ油			
	いわしの梅醤油煮		いわし		梅	砂糖				
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく		サラダ油 バター			
	麦入りごはん						米 麦		781 25.3	20 2.5
	牛乳		牛乳							
	ハムカツ	ハム				小麦粉 パン粉	サラダ油			
	五目煮豆	大豆 さつま揚げ こんぶ		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油			
	そくせき漬け			にんじん	きゃべつ きゅうり		ごま油			
28 (金)	宇河総体のため 給食はありません 									

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・たまねぎ・キャベツ・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。