



6 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・パン5回・麺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		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								
ほ 2（月）	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	サラダ油	845 26.7	37 2.9
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵				でん粉			
	野菜とウインナーのスープ煮	ウインナー		にんじん	たまねぎ きゃべつ	じゃがいも			
3（火）	麦入りご飯					米 麦		811 27.5	22 2.0
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	のり			小麦粉	サラダ油		
	大根おろし			大根					
ほ 4（水）	生揚げと野菜の煮付け	生揚げ		にんじん えだまめ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	823 29.6	24.5 2.0
	麦入りご飯 6/4は					米 麦			
	セルフ高野豆腐「虫歯予防デー」	高野豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん えだまめ	ごぼう しいたけ	砂糖	サラダ油		
	牛乳 カミカミ献立		牛乳						
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖			
	磯辺あえ		のり	こまつな	もやし きゃべつ				
5（木）	歯と口の健康週間ゼリー				りんご	砂糖		777 36.3	22.5 3.2
	スパゲティ					スパゲティ			
	大豆入り肉味噌ソース	豚肉 牛肉 大豆 味噌		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	砂糖	ごま ごま油		
	牛乳		牛乳						
6（金）	ナムル			こまつな にんじん	きゃべつ もやし		ごま油	750 25	19.9 1.7
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	中華風卵巻き	卵 かに		にんじん	しいたけ ねぎ たけの	でん粉	ごま油		
9（月）	おひたし			こまつな	きゃべつ もやし			784 26.2	23.9 2.6
	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉 厚揚げ		にんじん	しょうが ごぼう	砂糖	サラダ油		
	ミルクトースト		脱脂粉乳 練乳			パン			
	牛乳		牛乳						
ほ 10（火）	ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト にんじん えだ まめ	たまねぎ	じゃがいも		809 25	24.5 2.1
	海藻サラダ(減塩和風ドレ)		海藻		きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング		
	麦入りご飯					米 麦			
	セルフ豚バラネギ塩丼	豚肉		にら	ねぎ たまねぎ もやし レモン にんにく	でん粉	サラダ油		
11（水）	牛乳 好き嫌い克服献立		牛乳					827 38.2	22 3.0
	フォー「ねぎ」を食べよう献立	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	フォー			
	豆乳パンナコッタ	豆乳				砂糖			
	麦入りご飯					米 麦			
12（木）	セルフ鶏そぼろ	鶏肉		にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖	サラダ油	793 30.2	22 2.4
	牛乳		牛乳						
	坦々春雨スープ	豚肉		にんじん にら	えのきたけ はくさい ねぎ	春雨			
	オレンジ				オレンジ				
ほ 12（木）	麦入りご飯 入梅献立					米 麦		793 30.2	22 2.4
	牛乳		牛乳						
	あじの紀州焼き	アジ			うめ しょうが				
	カリカリ梅和え			ほうれんそう にんじん	うめ もやし きゃべつ				
12（木）	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	大根 ごぼう	砂糖	サラダ油		

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 (金)	麦入りご飯 「県民の日」献立					米 麦		811 30.5	20.3 2.5
	牛乳 6/15は県民の日です。		牛乳						
	モロのから揚げ 102周年です	モロ				でん粉	ドレッシング サラダ油		
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし		ごま		
	味噌汁	みそ		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 16 (月)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		801 32.6	24.8 3.0
	大豆ミート入りキーマカレー	大豆 豚肉 牛肉	ヨーグルト	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ セロリ		バター		
	牛乳 地産地消活用ウィーク		牛乳						
	ゆで野菜(中華ドレ) 16日～20日			にんじん	きゃべつ		ごま油 ごま		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
ほ 17 (火)	麦入りご飯					米 麦		787 31.1	25.4 2.5
	セルフビビンバ丼	豚肉 牛肉		にんじん ほうれんそう	大豆もやし もやし にんにく ねぎ	砂糖	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		
ほ 18 (水)	麦入りご飯					米 麦		814 31.3	24.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮		いわし		梅	砂糖			
	春雨とにらの炒め物	卵 豚肉		にら にんじん	しいたけ しょうが	砂糖	サラダ油		
ほ 19 (木)	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん こまつな	かんぴょう ごぼう		サラダ油	709 33	15.6 2.4
	麦入りご飯 今月のめあてから					米 麦			
	牛乳 「食器を正しく並べよう」		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが				
ほ 20 (金)	さっぱりあえ		のり	ほうれんそう	きゃべつ			815 38.5	23.3 2.6
	にら玉トマト味噌汁	卵 味噌		にら トマト	たまねぎ				
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
ほ 23 (月)	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン		ドレッシング	867 27.3	32.6 2.8
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし 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		
	朝焼きコッペパン(チョコ大豆)	大豆	脱脂粉乳			パン			
ほ 24 (火)	牛乳		牛乳					781 28.4	18.9 2.2
	揚げじゃがいものトマトソース	豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく		サラダ油		
	野菜スープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし				
	麦入りご飯					米 麦			
ほ 25 (水)	牛乳		牛乳					932 22.3	31.8 2.2
	春巻き	豚肉		にんじん	きゃべつ たまねぎ しいたけ	小麦粉	サラダ油		
	切干し大根のナムル			にんじん こまつな	切干大根		ごま ドレッシング		
	夏の肉じゃが	豚肉		えだまめ	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
ほ 26 (木)	五目チャーハン	焼豚 卵		にんじん	たまねぎ ねぎ	米 麦	ごま油	753 29.8	24.8 3.9
	牛乳		牛乳						
	チョレギ風サラダ		わかめ ねぎ	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		
ほ 27 (金)	麦入りご飯					米 麦		876 19.1	27.5 2.3
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜(香りごまドレ)			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	ごま ドレッシング		
ほ 30 (月)	ガーリックトースト 宮っ子ランチ			パセリ	にんにく	パン	マーガリン	833 29.3	28.9 3.1
	牛乳 宇都宮産「トマト」		牛乳						
	ゆで野菜(青じそドレ)を使った献立			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
	ミートボールと野菜のトマト煮	鶏肉豚肉ベーコン		トマト にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		

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「キャベツ・きゅうり・トマト・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。