

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１４回・米粉パン3回・パン1回）

5月　給食目標

衛生に気を付けて食事をしよう

日付	献立名	主な材料 主に体の組織を作る食品群 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える食品群 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	主にエネルギーとなる食品群 5群 炭水化物	6群 脂質	中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 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 （金）	たけのこごはん　5/5　端午の節句献立	鶏肉　あぶら揚げ		にんじん	たけのこ	米　麦　砂糖	サラダ油	751 30.2	17.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	ホッケねぎ塩焼き	ホッケ							
	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		
	柏もち	小豆				もち米　砂糖			
7 （木）	麦入りごはん　5/2　はハ十ハ夜　献立					米　麦		775 32.2	23.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の抹茶揚げ	鶏肉				でん粉	サラダ油		
	からしあえ			にんじん　こまつな	きゃべつ　もやし		ごま		
	みそ汁	油揚げ　豆腐 味噌		ほうれんそう					
8 （金）	麦入りごはん　宮っ子ランチ春献立					米　麦		752 31.1	17.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	豚肉と宮野菜いため	豚肉		アスパラ　トマト	たまねぎ　にんにく		サラダ油		
	ごま酢あえ			にんじん	きゃべつ　かんぴょう　コ	砂糖	ごま		
	春野菜みそ汁	味噌		にら	たまねぎ	じゃがいも			
11 （月）	黒糖きなこ揚げパン　今月のめあてから	きなこ				黒糖　パン　砂糖	サラダ油	863 27.5	30.2 2.6
	牛乳　しっかり手洗いをしよ		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		えだまめ　にんじん		砂糖	サラダ油		
	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		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
12 （火）	麦入りごはん　5/12はアセロラの日					米　麦		787 31.5	16 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが				
	ゆで野菜（和風ドレ）			にんじん	きゃべつ　もやし　かんぴょう　コーン		ごま		
	みそ汁	味噌	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
13 （水）	麦入りごはん					米　麦		869 29.2	25.9 3.1
	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	砂糖	サラダ油		
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま		
	フルーツ杏仁プリン	豆乳			もも　あんず	砂糖			
14 （木）	ビスキュイパン	卵	乳		いちご	米粉　小麦粉 砂糖　ジャム		775 32.8	30.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	卵　鶏肉		ほうれんそう	たまねぎ				
	肉団子スープ	鶏肉		にんじん　こまつな	たけのこ　きゃべつ				
15 （金）	麦入りごはん					米　麦		752 30.9	19.6 2.4
	タコライス風包まないトマト餃子丼	豚肉		にら　トマト	きゃべつ　しょうが　にん	でん粉	ごま油		
	レタス　トマト料理コンテスト				レタス				
	牛乳　入賞料理		牛乳						
	茎わかめスープ	鶏肉	茎わかめ	にんじん	たけのこ　もやし　きゃべつ		ごま油		
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖			
18 （月）	米粉ナン		乳			米粉パン		765 33.6	25.3 3.2
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	大豆　豚肉　牛肉　ベーコン		にんじん　えだまめ　ト	たまねぎ　マッシュルーム		サラダ油		
	ゆで野菜（減塩和風ドレ）			にんじん　ブロッコリー		じゃがいも	ドレッシング		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				

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		
19（火）	わかめごはん		わかえ			米　麦		786 28.4	13.2 2.6
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉		にら　にんじん	きゃべつ　しいたけ		サラダ油		
	フルーツポンチ				レモン	砂糖			
20（水）	麦入りごはん					米　麦		763 28.8	21 2.5
	牛乳		牛乳						
	あおさ入りアジフライ	アジ	のり			パン粉　でん粉	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		
	みそ汁	油揚げ　豆腐 味噌		こまつな					
21（木）	麦入りごはん　**運動会応援献立**					米　麦		849 23.5	22.6 2.8
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん　えだまめ	たまねぎ	じゃがいも　小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ（韓国ドレ）		海藻		きゃべつ　コーン		ドレッシング		
	ソーダゼリー					砂糖			
22（金）	麦入りごはん					米　麦		818 28.8	28.4 2.3
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん　えだまめ	たまねぎ	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	いろどい野菜卵焼き	卵　豚肉	こんぶ	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ	砂糖			
	さっぱりあえ		のり	こまつな	きゃべつ				
25（月）	キャラメル米粉パン		乳			米粉パン　砂糖		776 31.4	25.3 3.1
	牛乳		牛乳						
	やきそば	豚肉　いか	のり	にんじん	きゃべつ　もやし		サラダ油		
	カレースープ	豚肉　ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ	マカロニ	サラダ油		
26（火）	麦入りごはん					米　麦		813 23.6	26.4 2.5
	セルフえびいかかき揚げ丼	えび　いか			たまねぎ	小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ごまあえ			こまつな　にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま		
	若竹みそ汁	豆腐　味噌	わかめ	さやえんどう	たけのこ				
27（水）	麦入りごはん					米　麦		773 32.1	21 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばカレー味噌焼き	さば　味噌							
	ゆで野菜（香りごまドレ）			にんじん　アスパラガス	きゃべつ		ドレッシング		
	五月汁	豆腐　味噌		にんじん　さやえんどう	ごぼう　たけのこ				
28（木）	麦入りごはん					米　麦		831 25.9	26.9 3
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー	鶏肉			にんにく　しょうが　ねぎ	でん粉　砂糖	ごま油		
	ナムル			こまつな　にんじん	きゃべつ　もやし		ごま　ごま油		
	春雨中華スープ	ハム　卵		にんじん　こまつな	たけのこ　きくらげ				
29（金）	麦入りごはん　**5/29は　こんにゃくの日**					米　麦		797 30.1	22.4 2.5
	牛乳　**好き嫌い克服献立**		牛乳						
	ハンバーグきのこソース　**「きのこを食べよう」**	豚肉　鶏肉		トマト　しそ	たまねぎ　にんにく しょうが　しめじ　えの きたけ　まいたけ	砂糖　でん粉			
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	もやし				
	味噌けんちん汁	豆腐　味噌		にんじん　こmつな	だいこん　ごぼう		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「きゃべつ・きゅうり」は陽北地区の生産者の方から納めていただく予定です。