

６ 月分　給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数22回（米飯16回・米粉パン1回･パン4回･麺1回）

6月　給食目標

正しいマナーで食事をしよう

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 （月）	ツナトースト	ツナ	乳	パセリ	玉ねぎ　マッシュルーム	パン	ドレッシング	802 35.3	3.1
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（青じそドレ）			にんじん　ブロッコリー	きゃべつ		ドレッシング		
	ポークポトフ	豚肉　ベーコン		にんじん　ブロッコリー　いんげん	玉ねぎ　きゃべつ　セロリ	じゃがいも			
2 （火）	スパゲティ					スパゲティ	サラダ油	769 34.8	23.3 2.8
	ソイミート入り肉みそソース	大豆　牛肉　豚肉　味噌		にんじん	たまねぎ　しいたけ　たけのこ　にんにく	でん粉	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	ナムル			こまつな　にんじん	きゃべつ　もやし		ごま油		
3 （水）	麦入りごはん					米　麦		782 25.7	19.9 1.9
	牛乳		牛乳						
	中華風卵焼き	卵							
	おひたし			こまつな	もやし　きゃべつ				
	牛肉とごぼうの煮物	牛肉　生揚げ		にんじん	ごぼう　しょうが	砂糖	サラダ油		
4 （木）	麦入りごはん　歯と口の健康週間					米　麦		845 24.2	24.7 2.6
	牛乳　カミカミ献立		牛乳						
	じゃこカツ	たら　味		にんじん	きゃべつ　玉ねぎ	パン粉　でん粉	サラダ油		
	チョレギ風サラダ		のり	ほうれんそう　にんじん	きゃべつ		ドレッシング		
	韓国風みそ汁	豚肉　豆腐　味噌	くきわかめ	にんじん	もやし　ねぎ		ごま		
	ナタデココ入りレモンゼリー				レモン		砂糖		
5 （金）	麦入りごはん					米　麦		802 33.1	21.9 2.7
	牛乳　入梅献立		牛乳						
	アジの紀州漬け焼き　雑節で6/11は「入梅」	アジ			梅				
	ゆかりあえ			ほうれんそう　にんじん　しそ	きゃべつ　うめ		サラダ油		
	五目きんぴら	豚肉　さつま揚げ		にんじん	ごぼう　だいこん	砂糖	サラダ油		
	オレンジ				オレンジ				
8 （月）	麦入りごはん					米　麦		825 27.6	25.2 1.7
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃも				サラダ油		
	おひたし			にんじん	きゃべつ　もやし				
	生揚の辛み炒め	生揚げ　豚肉		にんじん	えのきたけ　しょうが　ね	でん粉	ごま油		
9 （火）	麦入りごはん　宮っ子ランチ					米　麦		808 25.2	22.4 2.6
	牛乳　旬の玉ねぎを使った献立		牛乳						
	カマス玉ねぎソースがけ	カマス			たまねぎ	でん粉　砂糖	サラダ油		
	ナムル			こまつな　にんじん	きゃべつ　もやし		ごま　ごま油		
	青梗菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	青梗菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ				
	あじさいゼリー				ぶどう	砂糖			
10 （水）	シュガートースト		乳			パン　砂糖	マーガリン	796 29	29.6 3.4
	牛乳		牛乳						
	インド煮	豚肉　うずら卵　さつま揚げ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　砂糖	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		
11 （木）	麦入りごはん					米　麦		775 29.6	24.5 2
	セルフ高野豆腐	豚肉　高野豆腐　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		牛乳						
	さばのみそ煮	さば　味噌				砂糖			
	磯辺和え		のり	こまつな	きゃべつ　もやし				
12 （金）	麦入りごはん					米　麦		826 25.7	19.9 2.5
	チキンカレー	鶏肉	チーズ	にんじん	たまねぎ　しょうが	じゃがいも　小麦粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（和風ドレ）			にんじん　ブロッコリー			ドレッシング		
	豆乳プリン	豆乳				砂糖			

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		
15（月）	麦入りごはん　県民の日　献立					米　麦		809 30.5	20.4 2.5
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でん粉	ドレッシング　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	みそ		にら　にんじん	かんぴょう　たまねぎ				
	県民ゼリー	豆乳			いちご	砂糖			
16（火）	米粉ナン					米粉　小麦		748 32.7	29.2 3.3
	キーマカレー	牛肉　豚肉　大豆	ヨーグルト	にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　セロリ		バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜（中華ドレ）			アスパラ　にんじn	きゃべつ		ごま油		
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						
17（水）	麦入りごはん					米　麦		803 38.4	22.8 2.7
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉　味噌	チーズ	パセリ	レモン		ドレッシング		
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゃべつ　きゅうり　コーン				
	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		
18（木）	麦入りごはん					米　麦		780 32.5	25 2.6
	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				
	かき玉スープ	豆腐　卵		にんじん　こまつな	たまねぎ	でん粉			
19（金）	麦入りごはん					米　麦		814 33.1	27.9 2.6
	セルフビビンバ丼	豚肉　牛肉		にんじん　ほうれんそう	もやし　大豆もやし　にんにく		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		
	チーズ		チーズ						
22（月）	キャラメル揚げパン		乳			パン　砂糖	サラダ油	880 29.3	36.7 2.9
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	卵				でん粉	サラダ油		
	ゆで野菜（減塩ドレ）			にんじん　ブロッコリー	きゃべつ　コーン		ドレッシング		
	カレースープ	ベーコン　豚肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　小麦粉	サラダ油		
23（火）	麦入りごはん				米　麦			824 27.8	23.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	焼売	豚肉			玉ねぎ　しょうが	小麦粉　パン粉			
	切干大根のナムル			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	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも　砂糖	サラダ油		
24（水）	麦入りごはん　今月のめあて					米　麦		790 33.6	20.0 2.7
	牛乳　正しいマナーで		牛乳						
	さばのスタミナ焼き　食事をしよう献立	さば							
	ゆで野菜（塩中華ドレ）				にんにく　しょうが		ごま油		
	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	さといも	サラダ油		
25（木）	麦入りごはん					米　麦		805 25.2	24 2.4
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん　トマト	玉ねぎ　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		
26（金）	麦入りごはん					米　麦		793 28.6	18.8 2.3
	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	砂糖　小麦粉	サラダ油		
	バンサンスウ			にんじん	きゃべつ　もやし	春雨　砂糖	ごま油		
	ホワイトゼリー		乳酸菌飲料			砂糖			
29（月）	朝焼きコッペパン（チョコパテ）		乳			パン	チョコ	777 30.9	24.2 2.9
	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	サラダ油		
	ゆで野菜（フレンチドレ）			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー		サラダ油		
30（火）	麦入りごはん　好き嫌い克服献立					米　麦		803 27.1	24.4 2.1
	セルフ豚バラねぎ塩丼　野菜を食べよう	豚肉		にんじん　にら	たまねぎ　もやし　レモン　しょうが　にんにく	でん粉	ごま油		
	牛乳　今回は「ねぎ」		牛乳						
	フォースープ	鶏肉		青梗菜	もやし　ねぎ	フォー			
	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			

地産地消活用ウィーク
15日（月）～19日（金）

※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・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。