



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17回・米粉パン1回・県産小麦粉パン3回・ナン1回)

6月 給食目標

衛生に気を付けて食事をしよう

		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				エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g 脂質 41.5g	脂質 18.4g カルシウム 450mg
		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	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ(3個) パンサンスウ チンジャオロース	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 春雨	油 さとう ごま油	845 35.6	20.7 291
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ 小袋ソース ブロッコリーのマヨ炒め ひじきと卵のスープ	豚肉 鶏肉 かつおぶし とうふ ベーコン 卵	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ブロッコリー	米 麦 パン粉 でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ	815 28.4	25.8 315
3 (木)	チャーハン 牛乳 肉だんご(3個) ワンタンスープ	豚肉 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ねぎ	米 麦 さとう ワンタン	油 ごま油	807 30.0	23.6 378
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ 切干大根のサラダ 和風ドレッシング 肉じゃが	豚肉	牛乳 きびなご	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが 切干大根 もやし	米 麦 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	905 30.4	22.2 443
7 (月)	シュガートースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜 青じそドレッシング レモンゼリー(ナタデココ入り)	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ レモン	パン さとう じゃがいも さとう	バター 油	822 27.6	27.6 357
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ 豚キムチ炒め みそ汁	たら アジ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉	油 油	858 29.8	21.5 372
9 (水)	麦入りごはん ビビンバ 牛乳 豆腐の中華スープ 小魚カレー味	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく 大豆もやし	米 麦 さとう	ごま ごま油	807 38.6	22.8 390
10 (木)	高野豆腐ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 磯辺あえ 桃のヨーグルト	鶏肉 高野豆腐 油揚げ いか	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう えだまめ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	油 ごま ごま油	752 38.0	20.2 415
11 (金)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 ごまドレッシング	牛肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 麦 小麦粉	油 バター ドレッシング	845 25.6	27.0 341
14 (月)	米粉パン とちおとめジャム 牛乳 タンドリーチキン ポテトのチーズ煮 トマトスープ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんにく しょうが レモン パセリ	たまねぎ キャベツ	パン ジャム じゃがいも	バター	809 41.4	27.2 399

歯と口の健康週間

ほくほくランチ
よくかんで食べよう。



日付	しるしを つけよう	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) カルシウム (mg)
			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		
県民の日献立										
15 (火)		麦入りごはん 牛乳 県民の日デザート あゆの竜田揚げ きゅうりのキムチあえ かんぴょうのみそ汁	 豆乳 あゆ みそ	牛乳		いちご しょうが きゅうり しょうが にんにく かんぴょう たまねぎ	米 麦 さとう でん粉 ごま油		814 28.4	21.9 419
16 (水)		麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ ゆかりあえ 五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ	牛乳		にんにく しょうが レモン ねぎ りんご にんじん にんじん ごぼう こんにゃく だいこん	米 麦 さとう ごま ごま油		848 28.6	26.9 308
月の目標 衛生 に気を付けて										
17 (木)		ナン(2枚) キーマカレー 牛乳 ヨーグルト ゆで野菜 手づくりフレンチドレッシング	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	ナン	バター	861 34.4	31.3 385
18 (金)		麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼肉 舟形きゅうり(1本) ひじきと大豆の炒り煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり こんにゃく	米 麦 さとう さとう	油 油	877 34.6	28.5 380
21 (月)		コッパパン チョコクリーム 牛乳 ツナのトマトクリームスパゲティ ゆで野菜 青じそドレッシング	ツナ ベーコン	牛乳	トマト缶 ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	パン	チョコクリーム	806 30.5	28.2 372
22 (火)		麦入りごはん 牛乳 豚肉の三味焼き おひたし じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん わかめ	ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	ごま じゃが芋	852 33.0	27.2 324
23 (水)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ ナムルドレッシング 坦々春雨スープ	鶏肉 海藻 豚肉	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 にんじん にら	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく えのきたけ もやし はくさい ねぎ	米 麦 さとう 春雨	油 ドレッシング	845 31.4	27.0 329
24 (木)		菜めし 牛乳 いわしのごま味噌煮 野菜炒め じゃがいものそぼろ煮	いわし みそ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ もやし えだまめ	米 麦 さとう	ごま 油	859 30.4	21.8 311
25 (金)		麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 冷ややっこ 茎わかめのスープ	豚肉 みそ とうふ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ キャベツ たけのこ もやし	米 麦 さとう	油 ごま油	831 24.0	25.6 325
好きな食べ物を 克服 きのこ										
28 (月)		コッパパン チョコ大豆クリーム 牛乳 さくらんぼゼリー チキンのオープン焼き きのことトマトのソース ポテトスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト	さくらんぼ レモン たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	パン	チョコクリーム	841 33.1	27.5 378
29 (火)		麦入りごはん ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく みかん バイナッブル 黄桃 レモンゼリー	米 麦 じゃが芋	油	923 20.8	21.6 375
30 (水)		麦入りごはん ひじきふりかけ 牛乳 酢豚 中華風コーンスープ	けずりぶし 豚肉 鶏肉 卵	ひじき 牛乳	にんじん ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ とうもろこし たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉	ごま 油	860 32.5	24.3 367

校内食事マナー週間

都合により献立が変更になる場合があります。斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から納めていただく予定になっているものです。

6月は食育月間です。運動会の練習もあります。朝ごはんをきちんと食べたか献立表にチェックしてみましょう。