



5月分献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

給食回数17回 ご飯14回
パン2回 県産小麦パン1回

宇都宮市立横川中学校

日 付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群		6群
5/3	憲法記念日							
5/4	みどりの日							
5/5	子どもの日							
5/6 (木) 端午の節句 献立	ごはん 牛乳	883 36.1 22.2 2.9		牛乳			米	
	セルフだけのこ		鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのこ 枝豆		
	さわらの照り焼き		さわら みそ					
	ごまあえ ミニかしわもち				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖 もち	ごま
5/7 (金)	宇河地区春季大会							
5/10 (月)	ごはん 牛乳	840 33.2 25.8 3.1		牛乳			米	
	鶏肉の漬け込み焼き		鶏肉				砂糖	ごま
	磯辺あえ		のり		ほうれん草	キャベツ		
	みそ汁		油揚げ みそ		小松菜		じゃがいも	
5/11 (火)	ごはん	818 30.1 21 2.6					米	
	セルフ中華丼		豚肉 いか うずら卵		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ 干しいたけ 枝豆	砂糖	
	牛乳			牛乳			ごま油 でん粉	ごま油
	中華スープ			わかめ	小松菜	ねぎ		
5/12 (水)	揚げパン	886 29.5 30.3 3.0					パン 砂糖	サラダ油
	牛乳			牛乳				
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉		にんじん	枝豆	じゃがいも 砂糖	サラダ油
	ゆで野菜 手作りドレッシング				ほうれん草 にんじん	キャベツ	春雨	サラダ油 ごま油 ごま
5/13 (木) 宮っころランチ	ごはん 牛乳	786 32.3 19.1 2.4		牛乳			米	
	豚肉と宮野菜いため		豚肉		アスパラ トマト	玉ねぎ にんにく		
	ごま酢あえ 春野菜味噌汁				にら にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	じゃがいも	
	ミルクプリンイチゴソース					いちご	ゼリー	
5/14 (金)	ごはん ひじきパッパ	874 28.7 29.5 2.3		ひじき			米	
	牛乳			牛乳				
	いかの天ぷら		いか				小麦粉	サラダ油
	大根おろし					大根		
5/17 (月)	セルフトマト	859 30.6 26.7 3.0	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	こんにゃく	サラダ油
	牛乳		豚肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	米 砂糖 しらたき	サラダ油
	厚焼き卵		卵					
	ナムル				にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油
5/18 (火)	ごはん 牛乳	857 33.3 30.0 2.5		牛乳			米	
	鶏肉のから揚げ		とりにく			しょうが	でん粉	サラダ油
	からしあえ				にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま
	みそ汁				小松菜	たまねぎ	じゃがいも	
5/19 (水)	パン	809 35.8 21.9 4.5					パン	
	牛乳			牛乳				
	五目焼きそば		豚肉 いか えび なると	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそば麺	サラダ油
	トックスープ		鶏肉		にんじん チンゲン菜	干しいたけ ねぎ	トック	
5/20 (木)	ジャンバラヤ 牛乳	815 32.4 26.9 3.7						
	ジャークチキン		ウィンナー	牛乳	ピーマン トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	米	
	ゆで野菜 フレンチドレッシング		鶏肉			にんにく		
	セノビーゼリー				にんじん ブロッコリー		ゼリー	
5/21 (金)	ごはん 牛乳	809 27.9 24.2 2.0		牛乳			米	
	いわしのおかか煮		いわし					
	ゆで野菜 和風ドレッシング				にんじん 小松菜	キャベツ		サラダ油
	豚肉と切干大根の炒め物		豚肉		にんじん さやいんげん	切干大根 にんにく	砂糖	ごま サラダ油

日 付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
5/24 (月)	ポークカレー	887 28.6 21.9 4.0	豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳			米 ジャがいも	サラダ油
	牛乳			牛乳				
	こんにゃくサラダ 中華ドレッシング			わかめ			こんにゃく	サラダ油
	いちごヨーグルト			ヨーグルト				
5/25 (火)	ごはん 牛乳	825 33.6 25.5 2.9		牛乳			米	
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが		サラダ油
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング				にんじん	キャベツ もやし コーン		サラダ油
	まろやかみそ汁		油揚げ 豆乳 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	こんにゃく	
5/26 (水)	パン マーメレード	835 37.4 23.7 3.6				オレンジ	パン	
	牛乳			牛乳				
	鶏肉と野菜のケチャップあえ		鶏肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ レモン	でん粉 砂糖	サラダ油
	かぶ入り野菜スープ				にんじん	かぶ 玉ねぎ キャベツ もやし セロリ		
	マスカットゼリー						ゼリー	
5/27 (木)	ごはん	892 27.4 28.3 2.7					米	
	牛乳			牛乳				
	メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	パン粉	サラダ油
	もやしとにらのごまあえ				にんじん にら	もやし	砂糖	ごま
	五目きんぴら		豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう 大根	こんにゃく 砂糖	サラダ油
5/28 (金)	ごはん 牛乳	863 33.9 27.8 2.8		牛乳			米	
	さばの味噌煮		さば みそ					
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング				にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま
	五月汁				にんじん	ごぼう たけのこ さやえんどう	油	油
5/31 (月)	わかめごはん	834 31.1 26.9 2.2		わかめ			米	
	牛乳			牛乳				
	鶏肉と大豆のみそ炒め		鶏肉 大豆 みそ		にんじん さやいんげん	干しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖	サラダ油
	おひたし		かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		
		平均値 845 31.8 25.3 2.93	朝ごはんを食べよう！ 朝ごはんを食べると体温が上がり、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。しっかり朝ごはんを食べて、新しい生活にのぞみましょう。					

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。
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27.5～41.5g
脂質18.4～27.7g, 塩分2.5g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**

朝ごはん何を食べていますか？		
何も食べていない	主食のみ	主食と主菜
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。	みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。	野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

