



6月分献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

給食回数22回
県産小麦パン4回

ご飯17回
米粉パン1



宇都宮市立横川中学校

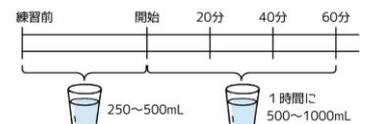
日付	献立名	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6/1 (水)	ビスキュイパン	835 33.0 32.2 2.8	たまご					米粉パン	マーガリン
	牛乳 フロースンヨーグルト			牛乳 フロースンヨーグルト					
	ポークビーンズ		豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	油	
	海藻サラダ 手作りドレッシング			海藻		きゅうり コーン		ごま ごま油	
6/2 (木)	ごはん	835 30.8 27.8 1.4		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	ししゃもフライ			ししゃも			パン粉	油	
	おひたし		かつお節		にんじん	キャベツ もやし			
6/3 (金)	ごはん	766 28.3 14.8 3.1					米		
	牛乳 ひじきパッパ			牛乳					
	にらまんじゅう		豚肉		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉	油 ごま	
	大豆もやしのキムチ和え			にら	大豆もやし				
6/6 (月)	ごはん	928 26.6 27.7 2.2		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	ゆで野菜 香りごまドレッシング				にんじん トマト	たまねぎ マジジュルム		バター	
	国産レモンゼリー				にんじん	カリフラワー ブロッコリー		ドレッシング	
6/7 (火)	ごはん 牛乳	767 34.5 18.1 3.0		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	いかの松かさ焼き		いか						
	ゆで野菜				ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく		ごま油	
6/8 (水)	ごはん 牛乳	810 35.1 20.8 2.5		牛乳			米		
	セルフ高野豆腐		豚肉 凍り豆腐 油揚げ		にんじん	干シイタケ 枝豆 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	
	さばの味噌煮		さば みそ				砂糖		
	磯辺あえ			のり	小松菜	キャベツ			
6/9 (木)	ツナorガーリックトースト	ツナ 887 33.6	ツナ				米	ガーリックブレッド	
	牛乳	28.3 3.4		牛乳					
	ゆで野菜 青じそドレッシング	ガーリック 859			にんじん フロccoli	キャベツ			
	セレクトメニュー ミートボールと野菜のカレー煮	28.6	豚肉 鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ 枝豆	砂糖	油	
6/10 (金)	ごはん 牛乳	838 29.6 23.7 2.5		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	ちくわの二色揚げ		ちくわ					油	
	大根おろし		花かつお			大根			
6/13 (月)	わかめごはん	824 29.8 25.7 3.2		わかめ			米		
	牛乳			牛乳					
	切り干し大根のサラダ				ほうれん草 にんじん	切り干し大根 もやし		ドレッシング	
	焼き鳥風煮		鶏肉 鶏レバー			ねぎ しょうが	でん粉	油	
6/14 (火)	ごはん 牛乳	865 34.2 23.2 2.4		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	モロフライ		モロ				パン粉 小麦粉	油	
	ナムル			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油		
6/15 (水)	はちみつパン	884 32.5 27.5 3.0					パン	はちみつ	
	牛乳			牛乳					
	揚げじゃが芋のトマトソース		豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	
	イタリアンスープ		鶏肉 卵	ベーコン 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン マジジュルム			
6/16 (木)	ごはん	820 28.1 21.1 2.7		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	豚肉と野菜のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉	油	
	ハンサンスウ			にんじん	キャベツ もやし		砂糖	ごま油	
6/17 (金)	ごはん 牛乳	838 26.6 28.2 2.1		牛乳			米		
	牛乳			牛乳					
	セルフ豚バラネギ塩丼		豚肉		にら にんじん	ねぎ しょうが もやし たまねぎ にんにく レモン	でん粉	ごま油	
	フォー		鶏肉	チンゲン菜	もやし ねぎ		米粉めん		
豆乳パンナコッタ		豆乳				砂糖			

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
6/20 (月)	ごはん	799 22.4 18.8 3.0					米	
	牛乳			牛乳				
	じゃこ天		たら アジ		にんじん	たまねぎ キャバツ		油
	野菜の中華あえ				にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ラー油 ごま
	具だくさん味噌汁		豚肉 みそ 花かつお	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	油
6/21 (火)	ごはん	756 34.0 13.5 2.7					米	
	牛乳			牛乳				
	白身魚の三味焼き		しいら			ねぎ		ごま
	ごま和え				小松菜 にんじん	キャバツ	砂糖	すりごま
	味噌汁		みそ 花かつお 厚揚げ	わかめ			たまねぎ	
6/22 (水)	ナン	816 35.1 24.4 2.6					ナン	
	牛乳			牛乳				
	大豆ミート入りキーマカレー		豚肉 牛肉 大豆ミート	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ しょうが		バター
	ゆで野菜 中華ごまドレッシング				にんじん アスパラ	キャバツ		ドレッシング
	元気ヨーグルト			ヨーグルト				
6/23 (木)	ごはん 牛乳	891 27.4 26.6 2.1					米	
	揚げ餃子		豚肉		にら	キャバツ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ かんぴょう	小麦粉	油
	切り干し大根のナムル				にんじん 小松菜	切り干し大根		ドレッシング
	夏の肉じゃが		豚肉			たまねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも しらたき	油
6/24 (金)	玄米ごはん	827 34.0 25.8 2.4					米 玄米	
	牛乳			牛乳				
	豚肉の生姜焼き		豚肉			しょうが		油
	さっぱり和え			のり	ほうれん草	キャバツ		
	豆腐入りかきたま汁		豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	でん粉	
6/27 (月)	ごはん	853 34.9 23.3 2.7					米	
	牛乳			牛乳				
	にらと春雨の炒め物		卵 牛肉		にら にんじん	しいたけ しょうが	春雨 砂糖	油
	いわしのうめじょうゆ煮		いわし					
	道産子汁		豚肉 みそ かつお節	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	マーガリン
6/28 (火)	ごはん	878 34.3 28.2 2.9					米	
	牛乳			牛乳				
	セルフピビンパ丼		豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく もやし	砂糖	ごま油
	豆腐の中華スープ		豆腐 卵	わかめ		ねぎ	でん粉	ごま油
6/29 (水)	冷凍みかん				みかん			
	キャラメル揚げパン	851 32.4 36.9 2.8					パン	
	牛乳			牛乳				
	ブレンオムレツ		卵					油
ミニトマト				ミニトマト				
6/30 (木)	カレースープ		ベーコン 豚肉	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	油	
	ごはん 牛乳	850 41.0 24.3 3.2					米	
	鶏肉とみそチーズ焼き		鶏肉 みそ	粉チーズ チーズ		レモン		ドレッシング
	塩こんぶ和え			こんぶ	にんじん	キャバツ きゅうり		
ひじきと大豆の煮もの	大豆 さつま揚げ 油揚げ		ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油	
		838 31.6 24.7 2.6	 水分補給は こまめに しよう!					

- 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
g (エネルギー830kcal, たんぱく質27.5~41.5
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。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。
具体的には練習前に250~500
mL、練習中は20分に1回程度給
水タイムをとって、1時間に500~
1000mLとるようにしましょう。
汗をかくと体内の塩分も失うので、
塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を
含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。