



4月分献立予定表

横中はだ
愉快だ
宇都宮

給食回数15回 ご飯11回 麺1回
米粉パン1回 県産小麦パン2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	5群	6群
4/8 (金) 進級お祝い 献立	スパゲッティ ミートソース	879 33.4 29.9 2.5	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリセ-ス	スパゲッティ 小麦粉	オリーブオイル マーガリン
	牛乳		牛乳					
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	
	お祝いクレープ		豆乳		いちご	砂糖 米粉	サラダ油	
4/11 (月)	ご飯 牛乳	823 30.2 22.8 2.5		牛乳			米	
	焼き目つき餃子		豚ひき肉	にら	玉ねぎ	砂糖		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油 ごま	
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 みそ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	
4/12 (火) 入学お祝い 給食	赤飯 牛乳	867 30.4 24.8 2.8	ささげ	牛乳			もち米 米	ごま
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉 みそ		しょうが	砂糖		
	おひたし			小松菜	キャベツ もやし			
	五目きんぴら		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	
お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖			
4/13 (水)	揚げパン(ココア)	811 29.7 28.2 2.8		牛乳			パン 砂糖	サラダ油
	牛乳		牛乳					
	ポークボトフ		豚肉 ベーコン	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		
	ゆで野菜 パンパンジードレッシング			にんじん 小松菜	キャベツ コーン		ドレッシング	
4/14 (木)	ごはん	829 32.0 20.0 3.3		牛乳			米	
	牛乳		牛乳					
	いわしのごまみそ煮		いわし みそ			砂糖	ごま	
	磯辺和え		のり	ほうれん草	キャベツ			
豚肉と野菜のうま煮	豚肉	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油			
4/15 (金)	ごはん	913 26.8 22.9 2.6		牛乳			米	
	牛乳		牛乳					
	チキンカレー		鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	フルーツババロア			牛乳	みかん もも パイ りんご果汁	砂糖		
4/18 (月)	セルフ二色丼	837 33.0 22.4 2.5	卵 鶏肉	牛乳		枝豆 しょうが	米 砂糖	サラダ油
	牛乳		牛乳					
	根菜のすまし汁		かつお節	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	こんにゃく でんぷん		
	いちごプリン		豆乳		いちご	砂糖		
4/19 (火)	ごはん 牛乳	852 35.6 28.4 2.5		牛乳			米	
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		しょうが	砂糖	サラダ油	
	ゆかり和え			にんじん	キャベツ しそ		ごま	
	吉野汁		鶏肉 生揚げ かつお節	にんじん 小松菜	だいこん	里芋 でん粉		
4/20 (水)	セルフハムカツサンド ソース	800 31.7 22.5 3.7	ハム				ハムパン 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油
	牛乳 ポイルキャベツ			牛乳		キャベツ		
	ポテトスープ		ベーコン	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン	じゃがいも		
	アセロラゼリー				アセロラ りんご	砂糖		
4/21 (木)	セルフ五目ごはん	780 33.9 18.0 1.9	油揚げ 鶏肉	のり	にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆 かんぴょう	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油
	牛乳		牛乳					
	白身魚の西京焼き		白身魚 みそ				サラダ油	
	ごま酢和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	しらたき 砂糖	ごま	
いちごヨーグルト	ヨーグルト		いちご	砂糖				
4/22 (金)	ごはん 牛乳	844 27.5 26.6 2.6		牛乳			米	
	えびいかかき揚げ 天丼のたれ		えび いか	にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう 枝豆 しょうが しいたけ	小麦粉	サラダ油	
	おひたし		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ			
	若竹汁		かつお節 豆腐 わかめ 昆布	にんじん さやえんどう	たけのこ			

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
4/25 (月)	ごはん 牛乳	822 29.9 19.2 3.1		牛乳				米
	ハンバーグ ケチャップソース		豚ひき肉		玉ねぎ	砂糖		
	ゆで野菜 青じそドレッシング				小松菜 にんじん	キャベツ		
	みそ汁		かつお節 みそ わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		
4/26 (火)	ごはん	797 29.6 22.7 2.0		牛乳				米
	牛乳							
	モロのから揚げ		モロ		しょうが	でん粉	サラダ油	
	塩こんぶあえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			
4/27 (水)	生揚げと野菜の煮つけ	803 36.2 31.4 2.1	生揚げ	にんじん	玉ねぎ 手ししいたけ 枝豆 しょうが だしのけ	でん粉 さとう	サラダ油	
	米粉パン 牛乳			牛乳			米粉	
	キャラメルパテ						砂糖	
	鶏肉とじゃがいものケチャップ和え		鶏肉	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが レモン	じゃがいも でん粉 さとう	サラダ油	
	ゆで野菜 和風ドレッシング				ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング
4/28 (木)	ヤクルト元気ヨーグルト	849 28.3 24.9 2.4		ヨーグルト				
	ごはん 牛乳			牛乳				米
	ハヤシライス		豚肉	脱脂粉乳	パセリ トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター サラダ油
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ドレッシング
4/29 (金)	ミニフィッシュ		片口いわし			砂糖	ごま	
	昭和の日							

平均値 835 31.2 24.3 2.6

- 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2.5)
- 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。**



今年度も、よろしくお願ひします。
生徒の心身の健やかな成長のための「栄養管理」、安全な給食づくりのための「衛生管理」に努めていきます。
生徒のみなさんには、「学校給食」を通して食育を学んでほしいと思ひます。
ぜひ、給食を楽しみ、味わって食べてください。