



6月分献立予定表

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

給食回数22回 ご飯17回
パン4回 米粉パン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	5群	6群
6/1 (火)	セルフ豚丼	827 28.8 24.1 2.7	豚肉		にんじん	五ねぎ おねぎ 枝豆	米 砂糖 しらたき	油
	牛乳			牛乳				
	厚焼き卵		卵					
	ナムル				にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油
6/2 (水)	シュガーorガーリックトースト	シュガー 861 31.1 28.8 3.3 ガーリック 848 31.1 29.2 3.1			パセリ	にんにく	パン 砂糖	マーガリン
	牛乳			牛乳				
	ゆで野菜 青じそドレッシング				にんじん ブロッコリー	キャベツ		油
	セレクトメニュー ミートボールと野菜のカレー煮 アロエヨーグルト		豚肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	油 ごま油 ごま
6/3 (木)	ごはん	852 32.3 24.8 2.6					米	
	牛乳 ミルクプリンイチゴソース			牛乳		いちご	ゼリー	
	春雨とにらの炒め物		牛肉 卵		にら にんじん	しいたけ しょうが	春雨	油
	肉だんご (照り焼き味)		豚肉 鶏肉					
	道産子汁		豚肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン おねぎ にんにく	じゃがいも	バター 油
6/4 (金)	ごはん ひじきパッパ	891 29.9 23.3 2.7		ひじき			米	
	牛乳			牛乳				
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも				小麦粉 でん粉	油
	切り干し大根のサラダ				ほうれん草 にんじん	大根 もやし		
	かみかみメニュー 豚肉とじゃがいもの煮つけ		豚肉		にんじん	五ねぎ 枝豆	じゃがいも こんにゃく	油
6/7 (月)	メキシカンライス	859 36.6 31.2 4.4	鶏肉 いか		にんじん ビーマン	グリーンピース コーン マッシュルーム	米	バター
	牛乳			牛乳				
	ブレンオムレツ ミニサラダ		卵			きゅうり もやし コーン		油
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜	五ねぎ 干しいたけ		ごま ごま油
6/8 (火)	セルフ高野豆腐ごはん	832 34.4 20.1 2.6	豚肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん	干しいたけ ごぼう かんぴょう いんげん	米	油
	牛乳			牛乳				
	いわしのごまみそ煮		いわし みそ					ごま
	磯辺あえ アセロラゼリー			のり	ほうれん草	キャベツ	ゼリー	
6/9 (水)	パン とちおとめジャム	820 41.4 25.1 3.4		乳			パン ジャム	
	牛乳			牛乳				
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが		油
	ブロッコリーとコーンのソテー				ブロッコリー にんじん	コーン		油 マーガリン
6/10 (木)	モロヘイヤスープ グミ	856 38.9 26.0 2.7	卵 ベーコン		モロヘイヤ トマト	五ねぎ		
	ごはん 牛乳			牛乳			米	
	さけの風味漬け		さけ		にんじん	しょうが おねぎ	でん粉	ごま 油
	チョレギ風サラダ			わかめ のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ		
6/11 (金)	みそ汁	891 43.7 28.4 3.0	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜			
	ごはん 牛乳			牛乳			米	
	鶏肉のみそチーズ焼き		鶏肉 みそ	チーズ	パセリ	レモン		
	塩こんぶあえ			昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		
6/14 (月)	ひじきと大豆の煮物	809 32.9 36.4 2.4	大豆 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	ひじき	にんじん		砂糖 こんにゃく	油
	ナンビザ		ベーコン チーズ	ベーコン チーズ	アスパラガス トマト	五ねぎ かんぴょう	ナン	油
	牛乳			牛乳				
	ゆで野菜 フレンチドレッシング				にんじん 小松菜	キャベツ		油
6/15 (火)	かぶのシチュー	839 30.2 23.8 2.0	ウインナー	牛乳 豚脂粉乳	にんじん	かぶ 五ねぎ コーン	小麦粉	マーガリン
	ごはん 牛乳			牛乳			米	
	あゆのから揚げ		あゆ				でん粉	油
	きゅうりのキムチあえ					きゅうり しょうが にんにく		ごま油
6/16 (水)	みそ汁 県民の日デザート	835 27.7 19.9 2.6			にら	かんぴょう 五ねぎ いちご		
	ごはん						米	
	キーマカレー		牛肉 豚肉	ヨーグルト 豚脂粉乳	トマト にんじん	しょうが セロリー 玉ねぎ にんにく		バター
	牛乳			牛乳				
6/17 (木)	ゆで野菜 中華ごまドレッシング	863 33.5 26.9 3.3			にんじん ブロッコリー	キャベツ		
	ガリガリ君						アイス	
	セルフビビンバ丼		豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく 大豆もやし	米 砂糖	ごま ごま油
	牛乳			牛乳				
6/17 (木)	豆腐の中華スープ		豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん		でん粉	ごま油
	冷凍みかん					みかん		

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
6/18 (金)	ごはん 牛乳	842 31.4 21.3 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		油
	ごま酢あえ				小松菜 にんじん	かんぴょう キャベツ コーン		
	春野菜味噌汁				にら	玉ねぎ	じゃがいも	
	ラフランスゼリー						ゼリー	
6/21 (月)	ごはん	902 23.2 28.6 3.1		牛乳			米	
	牛乳			牛乳				
	野菜かき揚げ				にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	でん粉 砂糖	油
	おひたし				小松菜	キャベツ		ごま
	じゃがいもと切昆布の煮物		油揚げ 豚肉 昆布	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖		油
6/22 (火)	ごはん	791 33.7 21.8 2.7		牛乳			米	
	牛乳			牛乳				
	焼魚（さばの文化干し）		さば					
	ゆで野菜 和風ドレッシング			わかめ		キャベツ コーン		
	みそけんちん汁		豆腐 みそ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	さといも こんにゃく	油	
6/23 (水)	米粉パン セルフブルコギサンド	815 37.4 33.5 3.6	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ししとう	米粉パン 砂糖	ごま ごま油
	牛乳			牛乳				
	サマーシチュー		鶏肉	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油	
	県産ヨーグルト			ヨーグルト				
6/24 (木)	ごはん	888 30.5 26.5 2.8		牛乳			米	
	牛乳			牛乳				
	酢豚		豚肉 うすらの卵 鶏肉	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが ししいたけ	砂糖 でん粉	油	
	わかめスープ			わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま
	桃の杏仁とうふ					もも りんご		
6/25 (金)	ごはん	870 35.8 23.0 2.9		牛乳			米	
	牛乳			牛乳				
	さけのムニエル		サケ				小麦粉	油 マーガリン
	ゆで野菜 青じそドレッシング				小松菜 にんじん	キャベツ コーン		
	カレースープ		豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも	油
6/28 (月)	ごはん	790 33.1 21.1 2.7		わかめ			米	
	牛乳			牛乳				
	豚肉と野菜のみそ炒め		豚肉 大豆 みそ	にんじん ピーマン	しいたけ ねぎ	キャベツ	砂糖 でん粉	油
	こんにゃくサラダ			海藻		キャベツ コーン	こんにゃく	
	冷ややっこ		とうふ					
6/29 (火)	ごはん 牛乳	869 25.6 23.6 2.8		牛乳			米	
	コアカシアヨーグルト			ヨーグルト				
	じゃこカツ		たら あじ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		油
	野菜の中華あえ				にんじん	もやし きゅうり		油 ラー油
	みそ汁		みそ とうふ	わかめ		玉ねぎ		
6/30 (水)	ハンズパン セルフハンバーガー	788 38.0 25.2 3.6	牛肉 豚肉		トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖	
	牛乳			牛乳				
	野菜スープ		ベーコン	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ			油
	レモンゼリー						ゼリー	

平均値
 844
 33.0
 25.7
 2.92



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18.4～27.7 g，塩分2.5 g）
- 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、
 塩分と一緒に補給しましょう。

