

6月給食献立予定表



このマークの日は陽南地域統一メニューです。

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。

宇都宮市産の食材は **太字** に、

県内産の食材に **網掛け** しています。

給食回数18回

ご飯	13回	パン	1回	麺	1回
米粉パン	1回	県産小麦パン	2回		

宇都宮市立陽南中学校

日付	献立名				主 な 材 料									
					カロリーkcal	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂			
脂質g	塩分g													
5 月		歯と口の健康週間メニュー 麦入りご飯 プルコギ風炒め物 小松菜と豆腐の味噌汁 小魚		785 32.9 20.4 2.4	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 かたくちいわし 昆布	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ もやし	精白米 大麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
6 火		ナン ひまわりキーマカレー わかめと野菜のドレッシング和え ヨーグルト		815 35.2 28.8 3.3	豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ りんご	ナン 大麦 砂糖	サラダ油 バター				
7 水		麦入りご飯 メンチカツ きゅうりの梅おかか和え ひじきと枝豆の炒り煮		821 25.4 24.3 2.3	豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき かつおぶし	にんじん	きゅうり 梅干し りんご 枝豆	精白米 大麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま				
8 木		麦入りご飯 高野豆腐ご飯の具 さばの味噌煮 キャベツの磯辺和え		847 33.3 27.2 2.4	豚肉 油揚げ いわし 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	干し椎茸 ごぼう キャベツ 枝豆	精白米 大麦 砂糖	サラダ油				
9 金	宇河地区総体（給食はありません。）													
12 月		栃木県産食材活用ウィーク12日～16日 麦入りご飯 県産豚のびびッパ 丼の具 田舎汁 県産乳ヨーグルト		874 33.1 26.8 2.2	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし 昆布 ヨーグルト	にんじん こまつな	かんぴょう にんにく ごぼう	精白米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 サラダ油				
13 火		麦入りご飯 県産豚の手作りトンカツ ソース 小松菜のからし和え かんぴょうの炒め煮		972 34.2 34.6 2.1	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう もやし 干し椎茸 たまねぎ	精白米 大麦 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま				
14 水		県民の日メニュー 県産小麦パン とちおとめジャム とちまるくんの卵焼き 鹿沼市生まれのインド煮 海草入りサラダ ドレッシング		786 34.4 23.3 3.3	豚肉 さつま揚げ 大豆 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	いちご もやし とうもろこし	パン じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま				
15 木		冒険活動教室のため1年生給食なし15日～19日 麦入りご飯 厚揚げの辛味噌炒め 県産卵入り中華スープ		849 33.4 28.5 2.2	厚揚げ 豚肉 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ たけのこ ねぎ	精白米 砂糖 大麦 春雨 片栗粉	ごま油 サラダ油				
16 金		セルフフィッシュバーガー（丸パン 白身魚フライ スライスチーズ トマトソース レタス） 県産トマトのサマーシチュー		800 32.9 30.1 3.4	ウィンナー ほき	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ レタス キャベツ にんにく	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油				
19 月		麦入りご飯 豚肉と野菜の味噌炒め さばの竜田揚げ オレンジ ひじきの佃煮		822 34.4 22.9 1.9	みそ 豚肉 さば	牛乳 ひじき のり	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ しいたけ にんにく オレンジ	精白米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油				
20 火		麦入りご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のナムル 夏の肉じゃが		854 30.6 21.2 2.3	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 たまねぎ にんにく	精白米 じゃがいも 大麦 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま				
21 水		麦入りご飯 夏野菜のカレー ぶどうゼリー入りヨーグルト		943 25.7 30.2 2.8	鶏肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ さやいんげん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく ぶどう	精白米 大麦 砂糖	サラダ油 カレールー				
22 木		麦入りご飯 豚バラねぎ塩丼の具 ひじきと大豆のサラダ ドレッシング 冷凍みかん		946 30.7 35.6 2.2	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし 玉ねぎ レモン にんにく みかん ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	ごま油				
23 金		米粉パン チョコクリーム タンドリーチキン ゆで野菜のドレッシング和え モロヘイヤスープ		772 35.7 34.9 2.6	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト モロヘイヤ	キャベツ にんにく とうもろこし もやし 玉ねぎ	米粉パン 小麦粉	チョコクリーム サラダ油				
26 月		陽南ランチ 麦入りご飯 ハッシュドポーク 大根ときゅうりのサラダ セノビーゼリー		819 25.8 19.2 2.4	豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ レモン だいこん きゅうり	精白米 大麦 砂糖 小麦粉	バター サラダ油 ごま				
27 火		冷やしうどん めんつゆ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え ヨーグルト		883 26.1 35.2 4.6	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	キャベツ	うどん 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 ごま				
28 水		麦入りご飯 麻婆なす トマト入りオムレツ ゆで野菜 ドレッシング		837 24.6 28.8 2.1	豚肉 ハチみそ 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	なす たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	精白米 大麦	サラダ油 ごま油 ごま				
29 木	体育祭（給食はありませんので、弁当を持参してください。）※順延の場合でも給食はありません。													
30 金		簡易給食 焼きおにぎり いなり寿司 えびカツ ゆで野菜 ドレッシング フローズンヨーグルト		791 26.2 22.4 3.4	えび 白身魚 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	こまつな	キャベツ もやし	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油				
中学生の1食分の 所要栄養量基準				エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
				830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
6月の 平均栄養摂取量				845	30.8	27.4	451	5	281	0.58	0.64	39	5.7	2.6

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。