



# 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。

給食回数8回

宇都宮市産の食材は **太字**に、

県内産の食材には **網掛け** をしています。

ご飯	6回	パン	0回	麺	0回
米粉パン	1回	県産小麦パン	1回		

宇都宮市立陽南中学校

日 付	献 立 名			カロリーkcal	主 な 材 料						
				脂質g	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	
				塩分g							
1 (月)		五穀ご飯 チキンカツ ソース ポイルキャベツ 小松菜と豆腐の味噌汁 冷凍パイン		957 32.4 35.5 3	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 昆布 かたくちいわし チーズ	こまつな	えのきたけ キャベツ パイン	精白米 小麦粉 大麦 あわ ひえ パン粉 アマランサス	ごま サラダ油	
2 (火)		<b>端午の節句メニュー</b> 麦入りご飯 たけのこご飯の具 鯖の香辛焼 ゆで野菜 ドレッシング 柏もち		916 35.1 25.7 2.3	油揚げ 鶏肉 さわら 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ にんにく 枝豆 もやし	精白米 こんにゃく 砂糖 大麦 もち	サラダ油 ごま油	
8 (月)		麦入りご飯 昔ながらのポークカレー ハンバーグ 切干大根のサラダ		953 32.8 28.9 2.7	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ グリーンピース 切干大根 にんにく もやし	精白米 大麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	
9 (火)		コッペパン 五目焼きそば フルーツクリーム 大豆とひじきのサラダ ドレッシング		851 27.7 32.8 3	豚肉 いか 大豆	牛乳 生クリーム ひじき 青のり	ピーマン にんじん 小松菜	もやし キャベツ みかん りんご パイン もも	パン 焼きそば麺 砂糖	サラダ油	
10 (水)		<b>宮っ子ランチ【自然の恵みキラキラ献立】</b> 麦入りご飯 豚肉と宮野菜炒め かんぴょうのごま酢和え 春野菜の味噌汁 ミルクプリンいちごソース		852 33.6 20.5 2.4	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 かたくちいわし 昆布	アスパラ トマト にんじん キャベツ	玉ねぎ にんにく かんぴょう 苺 とうもろこし キャベツ	精白米 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	
11 (木)		麦入りご飯 トマトオムレツ 高野豆腐ご飯の具 ほうれん草の磯辺和え 青梅ゼリー		849 29.8 24.1 2.2	豚肉 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 鶏卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ 青梅 かんぴょう 干し椎茸 ごぼう	精白米 大麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	
12 (金)		麦入りご飯 ししゃもフライ あさり入り炒り豆腐 小松菜おひたし		878 36.5 27.5 2.2	豆腐 豚肉 かつおぶし あさり	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ もやし	精白米 砂糖 大麦	ごま サラダ油	
15 (月)		米粉パン はちみつ&マーガリン チリコンカン ゆで野菜のドレッシング和え 県産乳ヨーグルト		789 32.6 29.8 2.6	いんげん豆 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖 はちみつ	サラダ油 マーガリン	

5/16(火)～6/2(金)の14日間は、給食室エアコン工事があるため、家庭からお弁当持参になります。  
ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。  
☆お弁当持参に関するルール☆  
・栄養バランスがとれたお弁当と飲料(水筒に水またはお茶)を持参。  
・※牛乳は出ません。  
・市販のお菓子類は持参しない。  
・衛生面の配慮から保冷バッグ等に入れて各自で保管する。  
・他の人のお弁当は食べない。  
・お弁当で出た残菜、ゴミ等は必ず持ち帰る。

よろしくお願ひします

	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
中学生の1食分の 所要栄養量基準	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
5月の 平均栄養摂取量	880	32.5	28.1	480	5.3	322	0.58	0.68	51	6.4	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。