



# 令和3年5月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

| 曜日    | 献立名             | 主に体の組織をつくる食品群        |                    | 主に体の調子を整える食品群 |                    | 主に体のエネルギーになる食品群    |           | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g |
|-------|-----------------|----------------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------------|-----------|---------------|----------|
|       |                 | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海そう | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜<br>果物 | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂類 | 脂質<br>g       | 塩分<br>g  |
| 6(木)  | 麦入りごはん          |                      |                    |               |                    | 米・麦                |           |               |          |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           | 832           | 35.8     |
|       | スタミナ焼き          | 豚肉                   |                    | にんじん ビーマン     | 玉ねぎ しょうが にんにく      | 砂糖                 | 油         |               |          |
|       | からし和え           |                      |                    | 小松菜           | キャベツ もやし           |                    | ごま        |               |          |
|       | みそ汁             | 味噌 油揚げ               | わかめ                |               | 玉ねぎ                | じゃがいも              |           | 20.7          | 3.0      |
|       | とと焼き(チョコ)       | 卵                    | 乳 生クリーム            |               |                    | 小麦粉 砂糖             | 油         |               |          |
| 7(金)  | 宇河地区春季大会(給食なし)  |                      |                    |               |                    |                    |           |               |          |
| 10(月) | 麦入りごはん          |                      |                    |               |                    | 米・麦                |           |               |          |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           | 819           | 35.1     |
|       | にらまんじゅう         | 豚肉                   |                    | にら            | ねぎ キャベツ しょうが にんにく  | 小麦粉                | 油         |               |          |
|       | ナムル             |                      |                    | にんじん          | もやし キャベツ           |                    | ごま油       |               |          |
|       | 炒り豆腐            | 豚肉 豆腐 あさり            |                    | にんじん          | たまねぎ しいたけ 枝豆 しょうが  | 砂糖                 | 油         | 23.2          | 2.2      |
| 11(火) | 麦入りごはん ふりかけ     |                      |                    |               |                    | 米・麦                |           |               |          |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           | 881           | 27.6     |
|       | いか天とごぼうのかき揚げ    | いか                   |                    | にんじん 春菊       | 玉ねぎ ごぼう            | 小麦粉 でんぷん 米粉        | 油         |               |          |
|       | 大根おろし           |                      |                    |               | 大根                 |                    |           | 30.2          | 2.8      |
|       | 田舎汁             | 鶏肉 豆腐 味噌             |                    | にんじん 小松菜      | かんぴょう ごぼう          | じゃが芋               | 油         |               |          |
| 12(水) | スパゲティ           |                      |                    | パセリ           |                    | スパゲティ              | 油         |               |          |
|       | ミートソース          | 豚肉                   | 粉チーズ               | にんじん トマト      | たまねぎ にんにく          |                    | 油         | 875           | 35.0     |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           |               |          |
|       | ゆで野菜サラダ         |                      |                    | にんじん ブロッコリー   | キャベツ コーン           |                    |           |               |          |
|       | 香味塩ドレッシング       |                      |                    |               |                    |                    | ドレッシング    | 33.3          | 2.8      |
|       | チーズドッグ          | 卵                    | チーズ                |               |                    | 小麦粉 砂糖             | 油         |               |          |
| 13(木) | ごはん             |                      |                    |               |                    | 米                  |           |               |          |
|       | セルフたけのこ         | 鶏肉 油揚げ               |                    | にんじん          | たけのこ 枝豆            | 砂糖                 | 油         | 802           | 34.4     |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           |               |          |
|       | さわらのねぎ味噌焼き      | さわら みそ               |                    |               | ねぎ                 | 砂糖                 |           |               |          |
|       | ゆで野菜にんにく醤油和え    |                      |                    | 小松菜           | キャベツ もやし にんにく      |                    | ごま油       | 20.4          | 2.1      |
|       | 日向夏ゼリー          |                      |                    |               | 日向夏                | 砂糖                 |           |               |          |
| 14(金) | 麦入りごはん          |                      |                    |               |                    | 米・麦                |           |               |          |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           | 801           | 32.2     |
|       | 油淋鶏(ユーリンチー)     | 鶏肉                   |                    |               | しょうが ねぎ にんにく       | 小麦粉 でんぷん 砂糖        | ごま油       |               |          |
|       | ゆかり和え           |                      |                    | にんじん          | キャベツ きゅうり          |                    |           | 26.8          | 2.4      |
|       | チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ | 豆腐 卵                 |                    | チンゲン菜 にんじん    | 玉ねぎ しいたけ           | でん粉                |           |               |          |
| 17(月) | 麦入りごはん          |                      |                    |               |                    | 米・麦                |           |               |          |
|       | ビーンズカレー         | 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆         |                    | にんじん          | たまねぎ にんにく しょうが     |                    | ルウ 油      | 885           | 36.5     |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           |               |          |
|       | ゆで野菜サラダ         |                      |                    | ほうれん草 にんじん    | キャベツ               |                    | アーモンド     |               |          |
|       | 野菜和風ドレッシング      |                      |                    |               |                    |                    | ドレッシング    | 21.9          | 2.5      |
|       | ミニフィッシュ         |                      | いわし                |               |                    |                    | ごま        |               |          |
| 18(火) | 麦入りごはん          |                      |                    |               |                    | 米・麦                |           |               |          |
|       | 牛乳              |                      | 牛乳                 |               |                    |                    |           | 785           | 32.9     |
|       | シロイトダラの紀州焼き     | シロイトダラ               |                    |               | しょうが 梅             |                    |           |               |          |
|       | ごま和え            |                      |                    | にんじん 小松菜      | キャベツ               | 砂糖                 | ごま        |               |          |
|       | 道産子汁            | 豚肉 味噌                | わかめ                | にんじん          | もやし コーン ねぎ         | じゃがいも              | バター       | 18.2          | 3.0      |
|       | ピーチコンポート        |                      |                    |               | 桃                  | 砂糖                 |           |               |          |

## 31日(月)は、「宮っ子ランチ献立」です

宇都宮市は、関東平野の中心部に位置し「農業王国宇都宮」と言われるほど、農作物が豊富に作られています。「豚肉と宮野菜いため」は、春に採れるアスパラガスとトマトを使った炒め物で、玉ねぎのソースで味付けした食欲のわく一品です。デザート「ミルクプリンいちごソース」は、栃木県産の牛乳といちごピューレを使用しています。

給食で  
愉快だ  
宇都宮



UTSUNOMIYA



給食日数17回 米飯14回、米粉パン1回

| 曜日    | 献立名          | 主に体の組織をつくる食品群        |                    | 主に体の調子を整える食品群    |                        | 主に体のエネルギーになる食品群    |           | エネルギー kcal | 蛋白質 g |
|-------|--------------|----------------------|--------------------|------------------|------------------------|--------------------|-----------|------------|-------|
|       |              | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海そう | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜<br>果物     | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂類 | 脂質 g       | 塩分 g  |
| 19(水) | 米粉パン         |                      | 脱脂粉乳               |                  |                        | 米粉 砂糖              |           |            |       |
|       | チョコクリーム      |                      | 乳                  |                  |                        | 砂糖 水あめ             |           | 815        | 32.0  |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           |            |       |
|       | マカロニのクリーム煮   | 鶏肉 パーコン              | 牛乳 脱脂粉乳<br>生クリーム   | にんじん アスパラガス      | たまねぎ マッシュルーム           |                    | 油         |            |       |
|       | 春雨サラダ        |                      |                    | にんじん             | キャベツ もやし               | 春雨 砂糖              | 油         | 31.9       | 2.9   |
|       | オレンジ         |                      |                    |                  | オレンジ                   |                    |           |            |       |
| 20(木) | ごはん          |                      |                    |                  |                        | 米                  |           |            |       |
|       | セルフ中華丼       | 豚肉 かまぼこ<br>いか うずら卵   |                    | にんじん ピーマン        | キャベツ たけのこ<br>しいたけ しょうが |                    | ごま油       | 872        | 35.1  |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           |            |       |
|       | ぎょうざ         | 豚肉 鶏肉                |                    | にら               | たまねぎ キャベツ<br>しょうが      | 小麦粉 砂糖             | 油         | 27.0       | 2.6   |
|       | 大豆もやしのキムチあえ  |                      |                    | にら               | 大豆もやし 切干大根             |                    |           |            |       |
| 21(金) | 菜飯           |                      |                    | 青菜               |                        | 米・麦                |           |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 807        | 33.7  |
|       | 鶏肉の香味焼き      | 鶏肉                   |                    |                  | にんにく                   | 砂糖                 |           |            |       |
|       | 磯辺あえ         |                      | のり                 | にんじん             | キャベツ もやし               |                    |           | 25.0       | 3.5   |
|       | みそ汁          | 味噌 油揚げ               |                    | こまつな             |                        | じゃがいも              |           |            |       |
| 24(月) | 麦入りごはん       |                      |                    |                  |                        | 米・麦                |           |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 838        | 29.3  |
|       | 酢豚           | 豚肉 鶏肉                |                    | にんじん ピーマン<br>トマト | 玉ねぎ ししいたけ たけのこ<br>しょうが | てんぷら 砂糖            | 油         |            |       |
|       | わかめスープ       |                      | わかめ                | にんじん             | ねぎ                     | はるさめ               | ごま        | 24.2       | 2.7   |
|       | フルーツ杏仁風プリン   | 豆乳                   |                    |                  | 桃 あんず                  | 砂糖                 |           |            |       |
| 25(火) | 麦入りごはん       |                      |                    |                  |                        | 米・麦                |           |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 797        | 33.6  |
|       | さばの文化干し      | さば                   |                    |                  |                        |                    |           |            |       |
|       | 野菜の中華和え      |                      |                    | 小松菜              | もやし キャベツ               | 砂糖                 | 油         | 24.9       | 3.1   |
|       | 豚肉と切干大根の炒め煮  | 豚肉                   |                    | にんじん さやいんげん      | 切干大根 にんにく              | 砂糖                 | 油         |            |       |
| 26(水) | ココア揚げパン      |                      | 脱脂粉乳               |                  |                        | 小麦粉 砂糖             | 油         |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 799        | 29.5  |
|       | チーズオムレツ      | 卵                    | チーズ                |                  |                        |                    |           |            |       |
|       | こんにゃくサラダ     |                      | 海そう                |                  | もやし キャベツ コーン           |                    |           | 29.2       | 3.8   |
|       | 青じそドレッシング    |                      |                    |                  |                        |                    | ドレッシング    |            |       |
|       | ポテトスープ       | パーコン                 |                    | パセリ にんじん         | たまねぎ                   | じゃが芋               |           |            |       |
| 27(木) | 麦入りごはん       |                      |                    |                  |                        | 米・麦                |           |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 798        | 32.3  |
|       | 白身魚のピリ辛焼き    | ホキ                   |                    |                  | しょうが にんにく りんご ねぎ       | 砂糖                 | ごま        |            |       |
|       | 小松菜の煮びたし     | 油揚げ                  |                    | こまつな             |                        |                    |           |            |       |
|       | 五月汁          | 味噌 焼き豆腐              |                    | にんじん さやえんどう      | たけのこ ごぼう               |                    |           | 19.1       | 3.1   |
|       | レモンカスタードタルト  | 卵                    | カスタード              |                  | レモン                    | 小麦粉 砂糖             | マーガリン     |            |       |
| 28(金) | 麦入りごはん       |                      |                    |                  |                        | 米・麦                |           |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 855        | 26.5  |
|       | メンチカツ        | 鶏肉 豚肉                |                    |                  | キャベツ たまねぎ              | パン粉 砂糖             | 油         |            |       |
|       | ゆで野菜サラダ      |                      |                    | 小松菜              | もやし キャベツ               |                    |           |            |       |
|       | 香味中華ドレッシング   |                      |                    |                  |                        |                    | ドレッシング    | 26.5       | 2.9   |
|       | 五目さんぴら       | ちくわ                  |                    | にんじん             | ごぼう だいこん               | こんにゃく 砂糖           | 油         |            |       |
| 31(月) | 麦入りごはん       |                      |                    |                  |                        | 米・麦                |           |            |       |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                  |                        |                    |           | 808        | 29.3  |
|       | 豚肉と宮野菜炒め     | 豚肉                   |                    | アスパラガス トマト       | 玉ねぎ にんにく               |                    | 油         |            |       |
|       | かんぴょうのごま酢和え  |                      |                    | にんじん             | もやし かんぴょう コーン          | 砂糖                 | ごま        |            |       |
|       | みそ汁          | 味噌                   |                    | にら               | 玉ねぎ                    | じゃが芋               |           | 22.0       | 2.1   |
|       | ミルクプリンいちごソース |                      | 牛乳                 |                  | いちご                    | 砂糖                 |           |            |       |

今月のミネラル平均 カルシウム:411mg 鉄分:3.9mg 塩分:2.8g

基準値 830 26.9~41.5  
18.4~27.6 2.5



の日は、塩分が少し高めです。間食などで塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。  
野菜や果物に含まれるカリウムが、塩分の調整に役立ちます。