

5月分 給食献立予定表

5月の給食目標

宇都宮市立陽東中学校

給食回数
米飯回数
米粉パン

21回
16回
1回



楽しい給食にしよう

		主な材料						中学生1人1回あたりの 学校給食摂取基準	
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー 830kcal たんぱく質 27.0g～ 41.5g	脂質 18.4g～ 27.7g 塩分2.5g未満
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
日付	献立名								
1 (水)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	800 29.3	29.8 3.24
	牛乳		牛乳						
	セルフホットドック	豚肉		トマト			油		
	キャベツのソテー				キャベツ		油		
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも			
2 (木)	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ かつおぶし			きぬさや たけのこ	米 麦 さとう		793 38.4	25.2 2.89
	牛乳		牛乳						
	こいのぼり型ハンバーグ(照焼ソース)	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	さとう	油		
	さっぱりあえ		のり	小松菜	キャベツ				
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 かつおぶし 味噌	わかめ		たまねぎ				
7 (火)	麦入りごはん					米 麦		746 28.6	16.8 2.06
	牛乳		牛乳						
	いわし梅煮	いわし			うめ	さとう			
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ			
	みそけんちん汁	みそ かつおぶし 豆腐		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	こんにゃく じゃがいも	油		
8 (水)	黒ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	834 29.9	19.4 3.85
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華麺	油		
	ナムル			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま ゴマ油		
	麦入りごはん					米 麦			
9 (木)	牛乳		牛乳					803 26.8	16.8 2.45
	うま塩ねぎまんじゅう	豚肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう 水あめ	ゴマ油		
	ビーフンカレーソーテー	豚肉 ベーコン		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ しいた	ビーフン	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 たまねぎ エリンギ				
	麦入りごはん					米 麦			
10 (金)	牛乳		牛乳					807 28.8	21.7 2.20
	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油		
	おひたし			にんじん	ほうれん草 キャベツ		ごま		
	豆乳入りみそ汁	油揚げ 味噌 豆乳 かつおぶし			だいこん ごぼう	こんにゃく			
	麦入りごはん					米 麦			
13 (月)	牛乳		牛乳					817 36.6	19.5 1.72
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ グリンピース	しらたき さとう	油		
	野菜のみそソースかけ	味噌 けずりぶし		ほうれん草	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	ひややっこ	豆腐							
	麦入りご飯					米 麦			
14 (火)	牛乳		牛乳					805 32.9	16.7 2.19
	豚肉と宮野菜炒め	豚肉		アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく		油		
	ごますあえ			にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	さとう	ごま		
	春野菜みそ汁	みそ かつおぶし		にら	たまねぎ	じゃがいも			
	ミルクプリン		牛乳 練乳		いちご	さとう 水あめ			
15 (水)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	814 29.6	29.9 2.58
	いちごジャム				いちご	さとう			
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		油		
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ セロリ				
16 (木)	麦入りごはん					米 麦		809 36.5	19.6 2.20
	牛乳		牛乳						
	いわしの味噌煮	いわし 味噌				さとう			
	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				
	田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ かつおぶし		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	こんにゃく じゃがいも	油		

宮っ子ランチ(春)



日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
17 (金)	麦入りごはん					米 麦		898 29.5	26.6 2.17
	牛乳		牛乳						
	栃木県産豚肉コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油		
	大豆もやしのキムチ和え			にら	大豆もやし しょうが にんにく		油 ラー油		
20 (月)	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 かつおぶし		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく でんぶん		874 31.1	26.3 2.38
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	ボークシューマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	あぶら		
21 (火)	はるさめの和え物			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま	812 25.4	20.3 2.77
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉		にんじん	しいたけ たまねぎ えだまめ	さとう	油		
	麦入りご飯	豚肉				米 麦			
	牛乳		牛乳						
22 (水)	こんにゃくサラダ		わかめ 海藻		キャベツ コーン	こんにゃく	ゴマ油	807 35.2	32.5 3.70
	ボークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	油		
	ハムチーズトースト	ハム	脱脂粉乳 チーズ		マッシュルーム たまねぎ	小麦粉 さとう	ショートニング		
	牛乳								
23 (木)	大根のペペロンチーノ風サラダ			にんじん	だいこん もやし にんにく		油	889 34.2	26.0 2.83
	ミネストローネスープ	ベーコン 大福豆		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
24 (金)	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	さとう		819 26.9	27.8 2.23
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	豚肉		アスパラガス にんじん	たまねぎ チンゲン菜 しめじ しょうが		油		
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ かつおぶし	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
	麦入りごはん					米 麦			
27 (月)	牛乳		牛乳					833 34.4	22.7 2.41
	油淋鶏（ユーリンチー）	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	でんぶん 小麦粉 さとう	油 ゴマ油		
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし				
	春雨中華スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	だけのこ きくらげ	春雨	ゴマ油		
28 (火)	麦入りご飯					米 麦		788 37.2	21.3 2.40
	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	しょうが もやし キャベツ にんにく		油		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ もやし コーン		油		
29 (水)	大根のみそ汁	厚揚げ かつおぶし みそ	わかめ		大根 ねぎ			898 37.4	33.0 3.12
	米粉パン（小）		脱脂粉乳			米粉 さとう 小麦グルテン	ショートニング マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ もやし コーン		油		
30 (木)	ウインナーとトマトのペンネ	ウインナー 大福豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム	ペンネ	油	880 32.2	22.1 2.59
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
	サバの味噌煮	さば みそ				さとう			
31 (金)	切干大根のナムル			にんじん 小松菜	切干大根		ごま	829 32.3	27.2 2.08
	夏の肉じゃが	豚肉		にんじん にんにく	たまねぎ にんにく	じゃがいも しらす さとう	油		
	麦入りご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
平均値	鶏肉のコロコロから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	826 32.1	23.9 2.57
	いそべあえ		のり	ほうれん草	キャベツ				
	なめこ汁	豆腐 かつおぶし 味噌			なめこ ねぎ				

*都合により献立を変更することがあります。

*野菜等は、最新の情報を基に安全なものを購入いたします。

★地産地消について★

地産地消とは、「地元生産ー地元消費」を略した言葉で「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味です。地元でとれた食べ物は、輸送に時間がかからず、生産状況が確かめやすいので、新鮮でおいしく安全です。学校給食の食材もできるだけ地元でとれたものを取り入れるようにしています。季節によって難しい時期もありますが、生徒のみなさんに新鮮でおいしい食材を味わってもらおうと、農家の方々が協力してくださっています。陽東地域では、「平石農産物直売所」の地元の野菜を使っています。

