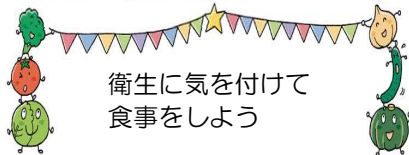


## 6月の給食目標



衛生に気を付けて  
食事をしよう

## 6月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽東中学校

給食回数 19回  
米飯回数 14回  
米粉パン 0回  
宇都宮市産パン 3回

## 主な材料

| 日付     | 献立名           | 主な材料           |           |               |                         |                    |          | 中学生1人1回あたりの<br>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<br>830kcal<br>たんぱく質<br>27.0g～<br>41.5g | 脂質<br>18.4g～<br>27.7g<br>塩分<br>2.5g未満 |
|        |               | 1群<br>たんぱく質    | 2群<br>無機質 | 3群<br>ビタミンA   | 4群<br>ビタミンC             | 5群<br>炭水化物         | 6群<br>脂質 |                                              |                                       |
|        |               |                |           |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
| 3 (月)  | 麦入りごはん        |                |           |               |                         | 米 麦                |          | 809                                          | 20.7                                  |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
|        | ひややつこ         | 豆腐             |           |               |                         |                    |          | 32.6                                         | 2.66                                  |
|        | パンサンスウ        |                |           | にんじん          | キャベツ もやし                | 春雨 さとう             | ゴマ油      |                                              |                                       |
|        | 豚肉と野菜のみそ炒め    | 豚肉 みそ          |           | にんじん ピーマン     | キャベツ ねぎ しいたけ            | でんぷん               | 油        |                                              |                                       |
| 4 (火)  | スパゲッティ        |                |           |               |                         | スパゲッティ(小麦粉)        | 油        | 838                                          | 23.9                                  |
|        | 肉みそソース        | 鶏肉 豚肉 みそ 大豆ミート |           | にんじん          | たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく     | さとう でんぷん           | 油 ゴマ油    |                                              |                                       |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          | 37.0                                         | 2.73                                  |
|        | ブロッコリーのサラダ    |                |           | にんじん ブロッコリー   | キャベツ                    |                    | 油        |                                              |                                       |
|        | かみかみグミ(ぶどう味)  | ゼラチン           |           |               |                         | さとう                |          |                                              |                                       |
| 5 (水)  | コッペパン         |                | 脱脂粉乳      |               |                         | 小麦粉 さとう            | ショートニング  | 838                                          | 23.9                                  |
|        | セルフプルコギサンド    | 豚肉             |           | にら にんじん       | にんにく しょうが たまねぎ もやし エリンギ | さとう                | 油 ごま ゴマ油 |                                              |                                       |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          | 37.0                                         | 2.73                                  |
|        | サマーシチュー       | 鶏肉             |           | にんじん トマト      | たまねぎ キャベツ にんにく          | じゃがいも              | 油        |                                              |                                       |
|        | 型抜きチーズ        | チーズ            |           |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
| 6 (木)  | わかめご飯         |                | わかめ       |               |                         | 米 麦                |          | 843                                          | 20.9                                  |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
|        | アジのねぎみそ焼き     | あじ みそ          |           |               | ねぎ                      | さとう                | ゴマ油      | 32.4                                         | 2.48                                  |
|        | おひたし          |                |           | ほうれん草 にんじん    | キャベツ                    |                    | ごま       |                                              |                                       |
|        | じゃがいものそぼろ煮    | 豚肉             |           | にんじん          | グリーンピース                 | じゃがいも さとう          | 油        |                                              |                                       |
| 7 (金)  | 麦入りごはん        |                |           |               |                         | 米 麦                |          | 839                                          | 21.4                                  |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
|        | ゆで野菜          |                |           | にんじん ほうれん草    | キャベツ                    | 春雨                 | ごま ゴマ油   | 27.4                                         | 2.57                                  |
|        | なすとトマトのカレー    | 豚肉 鶏肉          |           | にんじん トマト      | なす たまねぎ にんにく しょうが       | 小麦粉                | 油        |                                              |                                       |
|        | 冷凍みかん         |                |           |               | みかん                     |                    |          |                                              |                                       |
| 10 (月) | 麦入りごはん        |                |           |               |                         | 米 麦                |          | 789                                          | 24.9                                  |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
|        | セルフピビンバ丼(肉炒め) | 豚肉             |           |               | にんにく しょうが               | さとう                | 油        | 30.8                                         | 2.60                                  |
|        | セルフピビンバ丼(ナムル) |                |           | にんじん ほうれん草    | 大豆もやし                   | さとう                | ごま ゴマ油   |                                              |                                       |
| 11 (火) | 豆腐の中華スープ      | 豆腐             | わかめ       |               | ねぎ                      | でんぷん               | ゴマ油      | 802                                          | 20.3                                  |
|        | 麦入りごはん        |                |           |               |                         | 米 麦                |          |                                              |                                       |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          | 31.9                                         | 2.15                                  |
|        | ねぎまんじゅう       | 豚肉             |           |               | キャベツねぎしょうがにんにく          | 小麦粉大豆粉こんにゃく粉       | ゴマ油 ラード  |                                              |                                       |
|        | 春雨の炒め物        | 豚肉             |           | にら にんじん       | しいたけ しょうが               | 春雨 さとう             | 油        |                                              |                                       |
| 12 (水) | なめこ汁          | 豆腐 みそ かつおぶし    |           |               | なめこ ねぎ                  |                    |          | 785                                          | 36.2                                  |
|        | 冷やしうどん        |                |           |               |                         | うどん(小麦粉)           |          |                                              |                                       |
|        | めんつゆ          |                |           |               |                         |                    |          | 24.4                                         | 3.23                                  |
|        | ゆで野菜          |                |           | にんじん ほうれん草    | もやし キャベツ コーン きゅうり       |                    | ごま       |                                              |                                       |
|        | 炒めハム          | ハム             |           |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
| 13 (木) | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          | 865                                          | 26.3                                  |
|        | 春巻き           | 豚肉             |           | にんじん          | たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ     | 小麦粉 春雨 でんぷん 米粉 さとう | 油        |                                              |                                       |
|        | 麦入りごはん        |                |           |               |                         | 米 麦                |          | 29.3                                         | 2.36                                  |
|        | 牛乳            |                | 牛乳        |               |                         |                    |          |                                              |                                       |
|        | 鶏肉のコロコロみそ焼き   | 鶏肉 みそ          |           | にんじん          | ねぎ                      | さとう                | ごま       |                                              |                                       |
| 14 (金) | いそべあえ         |                | のり        | ほうれん草         | キャベツ                    |                    |          | 809                                          | 20.6                                  |
|        | 油揚げとじゃがいものみそ汁 | 油揚げ かつおぶし みそ   |           | 小松菜           |                         | じゃがいも              |          |                                              |                                       |
|        | 麦入りごはん        |                |           |               |                         | 米 麦                |          | 36.7                                         | 2.11                                  |
|        | 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        |                                              |                                       |
|        | からしあえ         |                |           | にんじん          | きゅうり もやし                | はるさめ               |          |                                              |                                       |
|        | 田舎汁           | 鶏肉 豆腐 みそ       |           | にんじん 小松菜      | ごぼう                     | じゃがいも こんにゃく        |          |                                              |                                       |

歯と口の健康週間  
6 / 4  
5  
6 / 10

| 日付     | 献立名              | 県民の日献立 | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質(g)<br>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 (月) | 麦入りご飯            |        |                 |        |                |                     | 米 麦                   |         | 876                             | 21.4           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | モロフライ            |        | モロ              |        |                |                     | 小麦粉 パン粉               | 油       |                                 |                |      |
|        | もやしとにらのごまあえ      |        |                 |        | にら にんじん        | もやし                 | さとう                   | ごま      |                                 |                |      |
|        | かんぴょうのみそ汁        |        | みそ かつおぶし        |        | にんじん こまつな      | かんぴょう たまねぎ          |                       |         |                                 |                |      |
|        | 栃木県民の日ゼリー        |        | 豆乳              |        |                | いちご                 | さとう                   |         |                                 |                |      |
| 18 (火) | 麦入りごはん           |        |                 |        |                |                     | 米 麦                   |         | 819                             | 21.5           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | ハンバーグ            |        | 鶏肉 豚肉           |        | トマト            | たまねぎ にんにく しょうが      | さとう                   | 油       |                                 |                |      |
|        | きのこソースかけ         |        |                 |        | しそ             | だいこん しめじ えのき まいたけ   |                       | 油       |                                 |                |      |
|        | キャベツときゅうりの塩もみ    |        |                 |        |                | キャベツ きゅうり           |                       |         |                                 |                |      |
|        | どさんこ汁            |        | 豚肉 みそ かつおぶし     | わかめ    | にんじん           | もやし コーン ねぎ にんにく     | じゃがいも                 | 油 バター   |                                 |                |      |
| 19 (水) | 食パン              |        |                 | 脱脂粉乳   |                |                     | 小麦粉 さとう               | ショートニング | 829                             | 20.5           |      |
|        | 手作りブルーベリージャム     |        |                 |        |                | ブルーベリー              | さとう                   |         |                                 |                |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | 鶏肉のラタトゥイユ        |        | 鶏肉 ベーコン         |        | ピーマン(緑・赤・黄)トマト | ズッキーニ なす たまねぎ にんにく  |                       |         |                                 |                |      |
|        | 肉団子入り野菜スープ       |        | 豚肉 鶏肉           |        | にんじん こまつな      | キャベツ たけのこ しょうが にんにく | 米粉 はるさめ でんぶ           | 油       |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 20 (木) | 麦入りご飯            |        |                 |        |                |                     | 米 麦                   |         | 833                             | 19.6           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | サバのみそ煮           |        | さば みそ           |        |                |                     | さとう 米粉                |         |                                 |                |      |
|        | 切干大根とほうれん草のポン酢あえ |        |                 |        | ほうれんそう にんじん    | 切干大根                |                       | ごま      |                                 |                |      |
|        | 肉じゃが             |        | 豚肉              |        | えだまめ           | たまねぎ にんにく           | じゃがいも さとう しらす たき      | 油       |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 21 (金) | メキシカンライス         |        | 豚肉              |        | にんじん えだまめ      | たまねぎ コーン マッシュルーム    |                       | バター     | 846                             | 22.5           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | オープンオムレツ         |        | 卵 ベーコン          | チーズ 牛乳 |                | たまねぎ                | じゃがいも さとう でんぶ         | 油       |                                 |                |      |
|        | キャベツのスープ         |        | ベーコン            |        | にんじん           | キャベツ たまねぎ           |                       |         |                                 |                |      |
|        | 青梅ゼリー            |        |                 |        |                | 梅                   | さとう                   |         |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 24 (月) | 麦入りご飯            |        |                 |        |                |                     | 米 麦                   |         | 767                             | 18.8           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | ポークシューマイ         |        | 豚肉              |        |                | たまねぎ しょうが           | パン粉 てんぷら とう 皮 小麦粉 水あめ |         |                                 |                |      |
|        | からしあえ            |        |                 |        | にんじん 小松菜       | もやし キャベツ            |                       | ごま      |                                 |                |      |
|        | まろやか味噌汁          |        | 油揚げ みそ 豆乳 かつおぶし |        | にんじん           | だいこん ごぼう ねぎ         | こんにゃく                 |         |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 25 (火) | 麦入りご飯            |        |                 |        |                |                     | 米 麦                   |         | 845                             | 26.8           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | いわしのかば焼き         |        | いわし             |        |                | しょうが                | でんぶ さとう               | 油 ごま    |                                 |                |      |
|        | ゆかりあえ            |        |                 |        | にんじん ゆかり       | キャベツ もやし            |                       |         |                                 |                |      |
|        | ひじきの炒め煮          |        | さつま揚げ 大豆 油揚げ    | ひじき    | にんじん           |                     | さとう                   | 油       |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 26 (水) | 黒ロールパン           |        |                 | 脱脂粉乳   |                |                     | 小麦粉 黒糖                | ショートニング | 828                             | 26.2           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | 肉団子トマトソース        |        | 鶏肉              |        | トマト            | たまねぎ                | パン粉 さとう               | 油       |                                 |                |      |
|        | ゆで野菜             |        |                 |        | ほうれん草          | キャベツ もやし コーン        |                       | 油       |                                 |                |      |
|        | カレースープ           |        | 豚肉 ベーコン 大福豆     |        | にんじん パセリ       | たまねぎ                | マカロニ じゃがいも            | 油       |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 27 (木) | 麦入りご飯            |        |                 |        |                |                     | 米 麦                   |         | 875                             | 23.1           |      |
|        | 牛乳               |        |                 | 牛乳     |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        | 完熟トマトと夏野菜のチキン🍅   |        | 鶏肉              | 塩昆布    | とまと            | たまねぎ ズッキーニ しめじ コーン  |                       |         |                                 |                |      |
|        | 大根ときゅうりのあえもの     |        |                 |        |                | だいこん きゅうり           |                       | ごま      |                                 |                |      |
|        | じゃがいもと玉ねぎのみそ汁    |        | 油揚げ みそ かつおぶし    |        |                | たまねぎ                | じゃがいも                 |         |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
| 28 (金) | 宇河総体のため給食なし      |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 |                |      |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         | 平均値                             | 828            | 23.3 |
|        |                  |        |                 |        |                |                     |                       |         |                                 | 32.0           | 26.3 |

\*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。

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 平均値 | 828  | 23.3 |
|     | 32.0 | 26.3 |

陽東中学校では、平石農産物直売所より新鮮な野菜を購入しています。  
 今月の使用野菜は、きゅうり にんじん ズッキーニ たまねぎ じゃがいも にんにく ブルーベリー です。