



5月の献立(中学校)

13 14 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	米粉パン チルドチョコ	米粉パン			764
	牛乳		牛乳		40.1
	マカロニのクリーム煮	マカロニ 小麦粉 マーガリン 油	牛乳 鶏肉 えび 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	26.2
	ゆで野菜 青じそドレッシング ピーチコンポート	砂糖		小松菜 キャベツ にんじん コーン もも	2.5
2	セルフえびカツサンド	パン 油 パン粉	えび たら	キャベツ	841
	牛乳		牛乳		33.5
	ハンガリアンシチュー	じゃがいも 油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	29.6
	スライスチーズ		チーズ		3.8
3	揚げパン(ココア)	パン 油 砂糖			890
	牛乳		牛乳		29.8
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん グリンピース	30.4
	ゆで野菜 手作りドレッシング ヨーグルト	春雨 ごま ごま油	ヨーグルト	ほうれん草 キャベツ にんじん もも	2.8
4	ミルクパン	パン	牛乳		770
	マーマレード	砂糖		オレンジ	34.6
	牛乳		牛乳		21.3
	鶏肉と野菜のケチャップあえ かぶ入り野菜スープ	でん粉 油 砂糖	鶏肉	ピーマン にんじん 玉ねぎ レモン かぶ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし セロリ	3.2
5	パン	パン			797
	牛乳		牛乳		31.4
	焼きそば(セルフ焼きそばサンド) カレースープ	焼きそば麺 油 じゃがいも 油	豚肉 いか 青のり 豚肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ パセリ	23.9 3.6
	杏仁ゼリー	水あめ		もも	
6	パン とちおとめジャム	パン 水あめ 砂糖		いちご	820
	牛乳		牛乳		34.0
	大豆のクリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油	鶏肉 大豆 牛乳 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ	23.9
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	油 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし コーン	2.7
7	ナン	ナン			837
	牛乳		牛乳		36.5
	チリコンカン	油	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン 枝豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	23.6
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング ヨーグルト	じゃがいも 油 砂糖	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	3.9
8	麦入りごはん	米 麦			816
	牛乳		牛乳		37.1
	鶏肉のから揚げ からしあえ みそ汁	でん粉 油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが もやし にんじん 小松菜 キャベツ ほうれんそう	23.1 2.6
	麦入りごはん	米 麦			805
9	セルフ中華丼	ごま油 砂糖 油	豚肉 いか なた	しょうが キハツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ グリンピース	32.2
	牛乳		牛乳		17.8
	卵とわかめのスープ セノビーゼリー	ごま油 でん粉 砂糖	卵 わかめ 乳飲料	玉ねぎ しょうが	3.0
	麦入りごはん	米 麦			818
10	牛乳		牛乳		28.9
	ハンバーグ 和風きのこソース	油 砂糖	鶏肉 豚肉	大根 しめじ えのきたけ しいたけ しそ	19.3
	みそけんちん汁 アセロラゼリー	さといも 油	豆腐 みそ	にんじん ごぼう 小松菜 大根 アセロラ	2.5
	麦入りごはん	米 麦			687
11	牛乳		牛乳		30.5
	白身魚のピリ辛焼き	ごま 砂糖	メルルーサ	しょうが にんにく りんご ねぎ	10.6
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング 五月汁	油 ごま	みそ	キャベツ にんじん アスパラガス ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう	2.7
	麦入りごはん	米 麦			806
12	牛乳		牛乳		23.5
	じゃこカツ	小麦粉 油 パン粉	じゃこ たら		20.1
	おひたし 田舎汁	ごま 油 じゃがいも	かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	小松菜 キャベツ にんじん かんびょう にんじん ごぼう 小松菜	2.2
	麦入りごはん	米 麦			839
13	ふりかけ(ひじきぼっぼ)	ごま	ひじき		30.9
	牛乳		牛乳		26.7
	鶏肉と大豆のみそ炒め おひたし	油 でん粉 砂糖	鶏肉 大豆 みそ かつお節	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.5
	麦入りごはん	米 麦			841
14	ふりかけ(さけぼっぼ)	ごま	さけ		31.3
	牛乳		牛乳		27.0
	鶏肉と大豆のみそ炒め おひたし	油 でん粉 砂糖	鶏肉 大豆 みそ かつお節	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.4
	麦入りごはん	米 麦			836
15	ひき肉と豆のカレー	油	牛肉 豚肉 レンズ豆 大福豆	玉ねぎ にんじん トマト	30.0
	牛乳		牛乳		22.8
	ゆで野菜 手作りドレッシング ミニフィッシュ	ごま油	かたくちいわし	キャベツ もやし 小松菜	3.2

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
16	セルフ牛丼	米 麦 油 砂糖	牛肉 枝豆	玉ねぎ ねぎ にんじん	802
	牛乳		牛乳		28.3
	厚焼き卵		卵		22.8
	さっぱりあえ		のり	キャベツ 小松菜	2.3
17	麦入りごはん	米 麦			855
	牛乳		牛乳		28.9
	鶏肉の漬け込み焼き	ごま 砂糖	鶏肉	ねぎ にんじん	25.4
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 キャベツ	2.6
18	みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	小松菜	
	麦入りごはん	米 麦			877
	牛乳		牛乳		30.1
	酢豚	油 砂糖 でん粉	豚肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ビーマン	24.5
19	わかめスープ	ごま 春雨	わかめ	にんじん ねぎ	3.1
	フルーツ杏仁風プリン		豆乳	もも	
	セルフたけのこごはん	米 麦 砂糖	鶏肉 油揚げ 枝豆	たけのこ にんじん	889
	牛乳		牛乳		34.9
20	さわらのねぎみそ焼き		さわら みそ	ねぎ	20.7
	ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	2.2
	柏もち	もち米 砂糖	小豆		
	麦入りごはん	米 麦			809
21	牛乳		牛乳		35.8
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		21.0
	ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん キャベツ ほうれん草	2.3
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	小松菜	
22	麦入りごはん	米 麦			874
	牛乳		牛乳		32.6
	しゅうまい	しゅうまいの皮	豚肉		25.7
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ にんじん	2.5
23	炒り豆腐	油 砂糖	豆腐 豚肉 枝豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			824
	牛乳		牛乳		30.9
	豚肉のワイン焼き	油 砂糖	豚肉	しょうが バセリ	22.5
24	ゆで野菜 和風ごまドレッシング	油 ごま		キャベツ にんじん もやし コーン かんぴょう	2.7
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	
	五穀ごはん	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			845
	牛乳		牛乳		29.8
25	ユーリンチー	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	27.1
	ナムル	ごま		キャベツ にんじん しそ 小松菜 もやし	2.7
	春雨中華スープ	春雨 ごま油	卵 ハム	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ	
	麦入りごはん	米 麦			831
26	牛乳		牛乳		26.9
	メンチカツ	パン粉 油	豚肉	玉ねぎ	25.6
	もやしとにらのごまあえ	ごま 砂糖		もやし にんじん にら	2.2
	根菜のみそ汁		生揚げ	ごぼう にんじん 大根 小松菜	
27	麦入りごはん	米 麦			809
	牛乳		牛乳		37.8
	白身魚の紀州漬け		メルルーサ	梅 しょうが	18.6
	ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	2.7
28	かむかむ豚汁	油	豆腐 豚肉 わかめ みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ たけのこ	
	ごまプリン	ごま			
	麦入りごはん	米 麦			847
	ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉 粉チーズ 脱脂粉乳 枝豆	にんじん 玉ねぎ にんにく	26.4
29	牛乳		牛乳		22.3
	こんにゃくサラダ 中華ごまドレッシング	ごま	わかめ	キャベツ コーン	3.2
	キャンディチーズ		チーズ		
	麦入りごはん	米 麦			839
30	牛乳		牛乳		38.1
	焼魚(あじの一夜干し)		あじ		19.6
	もやしのソテー	ごま油 油		もやし にら	3.0
	さつま汁	さといも	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ねぎ 大根	
31	レモンゼリー	砂糖		レモン	
	麦入りごはん	米 麦			794
	牛乳		牛乳		31.7
	焼魚(さばの文化干し)		さば		22.1
32	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		キャベツ にんじん 小松菜	2.3
	豚肉と切干大根の炒め物	ごま 油 砂糖	豚肉	切干大根 にんじん にんにく さやいんげん	
	中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準				平均
	エネルギー 830kcal				822
たんぱく質 33.2g				31.8	
脂質 23.2g				22.9	
塩分相当 2.5g				2.7	

宮っ子ランチ

宮っ子ランチとは・・・
 私たちの住む宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します。

春	麦入りごはん	米 麦			804
	牛乳		牛乳		33.0
	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	16.7
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	2.5
	春野菜みそ汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ にら	
ミルクプリンいちごソース	砂糖	牛乳	いちご		