



平成30年8・9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	蛋白質	脂質	カルシウム
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	Kcal	g	g	mg
29(水)	米粉パン セルフホットドッグ キャベツのソテー 牛乳 カレースープ 巨峰ゼリー	ウィンナー	脱脂粉乳 牛乳		キャベツ	米粉 砂糖 砂糖	油	842	32.4	36.0	360
30(木)	麦入りごはん ビビンバ丼 牛乳 わかめと卵のスープ フィッシュビーンズ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大豆もやし にんにく	米・麦 砂糖	ごま油 ごま	819	36.3	27.2	398
31(金)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ 野菜和風ドレッシング 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	米・麦 小麦粉	油 ルウ バター	869	26.1	24.6	324
3(月)	麦入りごはん ふりかけ(のり) 牛乳 あじの白醤油漬 ごま和え 道産子汁 ピーチコンポート		のり 牛乳			米・麦		803	32.8	18.6	438
4(火)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 冷奴 ピーマンのじゃこ炒め	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	米・麦 砂糖		815	31.5	24.4	361
5(水)	食パン りんごジャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとウィンナーのソテー フルーツポンチ		脱脂粉乳 牛乳		りんご	小麦粉 砂糖 砂糖		835	33.3	22.8	348
6(木)	麦入りごはん セルフかき揚げ丼 牛乳 ゆで野菜サラダ 和風ごまドレッシング のっぺい汁	いか えび 卵	牛乳	にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	米・麦 小麦粉	油	866	27.2	27.1	370
7(金)	タコライス 牛乳 野菜スープ みかんシャーベット	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく レタス	米 麦 砂糖	油	873	30.9	24.7	372
10(月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース おひたし まるやかみそ汁		牛乳			米・麦		813	33.3	26.4	370
11(火)	ナン キーマカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 青じそドレッシング アセロラゼリー	豚肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー しょうが	小麦粉 砂糖	ルウ バター 油	836	33.4	26.8	336

※太字の献立は、みなさんからのリクエストを取り入れたものです。

※24日(月)は「十五夜」です。

その日はお休みなので、21日(金)に、「地域学校園統一の十五夜献立」を実施します。



給食日数21、米飯15回、米粉パン1回

姿川中学校		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	蛋白質	脂質	カルシウム	
曜日	献立名	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	Kcal	g	g	mg	
12(水)	冷やし中華 牛乳 春巻 フローズンヨーグルト	焼き豚 卵 豚肉 (えび)	わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ コーン もやし きくらげ だけのこ	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油 油	825	30.5	23.2	302	
13(木)	麦入りごはん 牛乳 もろの和風マリネ 小松菜ともやしのソテー にら卵汁	もろ ハム 卵 とうふ	牛乳	小松菜	たまねぎ もやし にんにく 玉ねぎ	米・麦 砂糖 でんぷん	油	800	36.4	22.7	417	
14(金)	オムライス 牛乳 チキンオープン焼き ゆで野菜サラダ 香味塩ドレッシング 洋梨コンポート	ウインナー 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 パン粉	バター ドレッシング	894	33.3	34.1	318	
18(火)	麦入りごはん ふりかけ (わかめ) 牛乳 えびしゅうまい ゴーヤチャンプルー とうがんスープ	わかめ のり 牛乳 えび たら 豚肉 ベーコン 卵 豚肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ ゴーヤ もやし とうがん しんじょう	米・麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 油	802	27.8	27.1	349	
19(水)	セルフフィッシュバーガー セルフハムカツバーガー レタス 牛乳 サマースープ お米のムース	タラ 卵 ハム 卵	セレクト給食			小麦粉 パン粉 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま 油 ごま	543 570	21.3 22.2	19.2 20.5	179 158	
20(木)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 春雨サラダ 冷凍パイ	鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし パイ	米・麦 じゃがいも はるさめ	ルウ 油 ごま油	824	23.0	20.7	340	
21(金)	麦入りごはん 牛乳 さんまのかば焼 磯辺あえ けんちん汁 月見ゼリー	地域学校園統一 十五夜献立 さんま 豆腐	牛乳 のり			米・麦 しょうが キャベツ だいこん ごぼう ぶどう みかん		878	30.0	27.3	377	
25(火)	麦入りごはん ふりかけ (さげばっば) 牛乳 豚しゃぶ みそ汁	さげ 豚肉 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ			米・麦 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	ごま ごま 油	816	32.7	28.5	396	
26(水)	ピザトースト 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	サラミソーセージ 豚肉	チーズ 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム ねぎ キャベツ みかん もも パイン	小麦粉 砂糖 ワンタン 砂糖		817	34.6	25.9	586	
27(木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜サラダ 韓国風ドレッシング ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳	小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ	米・麦 でんぷん 砂糖	油 ドレッシング 油	876	36.1	29.7	441	
28(金)	麦入りごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 大豆もやしのキムチ和え 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にら にんじん	大根 大豆もやし 玉ねぎ 枝豆	米・麦 砂糖 じゃがいも 砂糖		862	32.9	24.8	332	
※7月9日に茨城県の「ピーマン」の放射性物質検査をしたところ、放射性セシウム・放射性ヨウ素共に測定下限値未満でしたのでお知らせします。詳しくは、宇都宮市のホームページをご覧ください。								基準値	820	30.0	22.7 ~27.3	450