



8・9 月分 給食献立予定表

宇都宮市立陽北中学校

給食回数23回(米飯17回・米粉パン1回・県産小麦粉パン2回)

8・9月 給食目標

食事と健康について考えよう

日付	献立名	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 カルシウム 450mg
		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		
8月 27(金)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 みかんゼリー 海そうサラダ ナムドレッシング	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく みかん	米 麦 じゃがいも さとう	油	853 24.9	20.2 335
8月 30(月)	セルフフィッシュバーガー パンズパン 白身魚フライ・ゆでキャベツ・小袋ソース 牛乳 ミネストローネ	ホキ			キャベツ たまねぎ セロリー	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	776 32.3	23.7 332
8月 31(火)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 冷ややっこ 小松菜ときのこのごまみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しらたき えだまめ たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ねりごま	827 24.1	23.1 371
9月 1(水)	麦入りごはん セルフ中華丼 牛乳 はちみつレモンゼリー 坦々春雨スープ	豚肉 いか うずら卵		にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ レモン	米 麦 さとう でん粉 はちみつ	油 ごま油	917 26.4	23.8 330
9月 2(木)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 和風ドレッシング	牛肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター	820 24.1	23.9 315
9月 3(金)	チキンライス 牛乳 コーンコロッケ ゆで野菜 イタリアンドレッシング	鶏肉	牛乳	ピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉	バター 油	762 24.6	22.5 298
9月 6(月)	チーズトースト(黒食パン) 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜 青じそドレッシング 野菜とウインナーのスープ煮		チーズ 牛乳 卵 ベーコン			パン たまねぎ じゃがいも さとう	油	847 32.8	32.7 553
9月 7(火)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ(2個) にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ		牛乳		たまねぎ しいたけ しょうが	米 麦 小麦粉 春雨 さとう	油	790 29.8	20.5 330
9月 8(水)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼肉 舟形きゅうり(1本) みそ汁		牛乳		たまねぎ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう	油	820 32.6	22.2 294
9月 9(木)	メキシカンライス 牛乳 ぶどうヨーグルト 豚肉コロッケ トマトと卵のスープ	鶏肉 いか		にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム えだまめ ぶどう たまねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 油	841 30.4	24.9 361
9月 10(金)	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 豚肉と小松菜のカレーソテー 茎わかめスープ		牛乳			米 麦 さとう	油	800 22.9	23.4 331

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) カルシウム (mg)
		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		
13 (月)	米粉パン とちおとめジャム					パン	ジャム	833 31.0	28.5 384
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			こまつな	キャベツ もやし		ドレッシング		
14 (火)	麦入りごはん					米 麦		805 33.3	20.5 356
	セルフ二色丼	鶏肉 卵			しょうが	さとう	油		
	牛乳 ラ・フランスゼリー		牛乳		西洋梨	さとう			
	根菜のすまし汁			にんじん 小松菜	だいこん ごぼう こんにゃく				
月の目標 15 (水) 	麦入りごはん					米 麦		885 29.4	20.8 525
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅しょうゆ煮	いわし			梅肉	さとう			
	きゅうりともやしのキムチあえ				きゅうり もやし にんにく しょうが		ごま油 ラー油		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも さとう	油		
16 (木)	麦入りごはん					米 麦		803 37.0	24.1 329
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく				
	もやしとにらのおひたし			にら にんじん	もやし		ナムルドレッシング		
	韓国風みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	茎わかめ	にんじん	にんにく もやし ねぎ		ごま		
17 (金)	クロワッサン					パン		853 28.7	38.4 516
	ツナのトマトクリームスパゲティ	ツナ ベーコン	粉チーズ 牛乳	トマト缶 ほうれんそう	たまねぎ にんにく	スパゲティ さとう	オリーブ油 生クリーム		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング			にんじん ブロccoli	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	レモンカスタードタルト	卵 カスタードクリーム			レモン	小麦粉 さとう	マーガリン		
十五夜献立 21 (火) 	麦入りごはん					米 麦		820 28.0	20.8 350
	牛乳 十五夜大福		牛乳			さつまいも もち粉 さとう			
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	さとう			
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも	油		
22 (水)	麦入りごはん 鮭ふりかけ	鮭				米 麦	ごま	828 30.5	23.7 344
	牛乳		牛乳						
	酢豚	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ	でん粉 さとう	油		
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま		
24 (金)	ナン(2枚)					ナン		860 34.1	30.4 391
	キーマカレー	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ		バター		
	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト						
	ゆで野菜 かんきつドレッシング			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング		
27 (月)	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉	粉チーズ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ	油 バター	908 38.2	33.8 667
	牛乳 チーズドック	卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳			さとう 小麦粉	油		
	こんにゃくサラダ 香り胡麻ドレッシング		海藻		キャベツ こんにゃく		ドレッシング		
好き嫌い克服 海藻(ひじき) 28 (火) 	麦入りごはん					米 麦		821 37.5	20.5 412
	牛乳		牛乳						
	いかのみそ漬焼き	いか みそ			しょうが	さとう			
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
	ひじきと大豆の炒り煮	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油		
29 (水)	麦入りごはん のり香味		のり			米 麦	ごま	861 33.5	26.1 380
	牛乳		牛乳						
	生揚げのマーボ炒め	生揚げ 豚肉 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でん粉	油		
	中華風コーンスープ	卵 ハム		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ ねぎ				
30 (木)	麦入りごはん					米 麦		791 30.0	19.4 354
	牛乳		牛乳						
	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	でん粉 さとう	油		
	おひたし			こまつな にんじん	キャベツ		ごま		
切干大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根	さとう	油			

都合により献立が変更になる場合があります。 斜体文字になっている食材は、陽北地区の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。