

令和3年度

8・9月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数 22回



		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		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
日付	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8/30 (月)	米粉パン チルドチョコ		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 チョコクリーム	マーガリン	784 30.3 33.2 2.65
	牛乳		牛乳					
	パンネアラピータ	ベーコン		トマト バジル とうがらし	にんにく	パスタ	オリーブオイル	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		油	
	チキンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油	
8/31 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦		768 33.4 17.7 2.76
	いかのみそ漬け焼き	いか みそ			しょうが	砂糖		
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ			
	ひじきと大豆のいり煮	大豆 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	
1 (水)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦		871 32.1 24.4 2.99
	メキシカンライス	いか 鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ マヨネーズ とうもろこし		バター	
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		バター	
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		
2 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		848 34.8 29.0 2.92
	チキンマヨぼん	鶏肉		パセリ			マヨネーズ (ソイegg)	
	キャベツときゅうりの塩もみ 道産子汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	キャベツ 生姜 きゅうり もやし にんにく とうもろこし 葱	じゃがいも	バター 油	
3 (金)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		772 29.6 18.3 2.24
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	
	切干大根の煮付け	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	
6 (月)	ハンズパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		816 35.7 28.8 3.09
	セルフチキン照り焼きサンド	鶏肉			レタス	砂糖 でん粉	油	
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー	じゃがいも マカロニ		
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
7 (火)	パエリア風ごはん	いか 鶏肉		トマト ピーマン さやいんげん	玉ねぎ セロリー にんにく	精白米 白麦米	オリーブオイル	789 31.3 21.3 3.22
	牛乳		牛乳					
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
8 (水)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		805 32.2 24.3 2.32
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ			
	とうがんスープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	とうがん しょうが		油	
9 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		782 30.4 19.0 2.62
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ しめじ		油	
	トックスープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	トック		
	韓国のり		のり				ごま油	
10 (金)	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			精白米 白麦		775 28.7 19.5 3.22
	にらまんじゅう (2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	油	
	ゴーヤチャンプルー	卵 ベーコン まぐろツナ			にがうり もやし	砂糖	油 ごま油	
	じゃがいものみそ汁	みそ 油揚げ		小松菜		じゃがいも		
13 (月)	フレンチトースト 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	マーガリン	809 33.5 29.4 3.16
	チリコンカン	大豆 鶏肉 枝豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ マヨネーズ		油	
	ゆで野菜サラダ			小松菜 にんじん	キャベツ		油	
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
14 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		806 27.3 23.3 2.04
	ししゃもフライ(2本) 小袋ソース	卵	ししゃも			パン粉 小麦粉	油	
	野菜のにんにくじょうゆあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ にんにく		ごま油	
	五目煮豆	大豆 さつま揚げ 豚肉	こんぶ	にんじん	ごぼう			

15 (水)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		839 27.1 21.4 2.89
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	
	海草サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	
	ミニフィッシュ		いわし				ごま	
16 (木)	焼きそば	豚肉 いか		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそば種	油	795 29.9 31.8 3.66
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざスープ	豚肉		小松菜 にんじん	ねぎ もやし 生姜	小麦粉	油	
	レモンカスタードタルト	卵			レモン	小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン 油	
17 (金)	和風きのこスパゲティ	鶏肉 ベーコン		パセリ	玉葱 じゃがいも 鶏肉 生姜 しめじ たもぎ菜 コッパ	スパゲティ	オリーブオイル	760 35.0 29.2 3.30
	牛乳		牛乳					
	チンゲンサイと卵のスープ	卵		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	でん粉		
	チーズドック	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉		
21 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		787 27.1 19.8 2.28
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	でん粉 砂糖		
	磯辺和え		のり	ほうれん草	キャベツ			
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根ねぎ	さといも こんにゃく	油	
月見ゼリー		寒天		みかん ぶどう	砂糖 水あめ			
22 (水)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		869 28.8 28.5 2.26
	ぎょうざロール (2個)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油 油	
	にらと春雨の炒め物	卵 鶏肉		にら にんじん	えのきたけ しょうが	砂糖 春雨	油	
	小松菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ			
24 (金)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		748 33.5 16.7 2.90
	豚肉のパーベキューソースかけ	豚肉			りんご にんにく 生姜 ねぎ レモン	砂糖		
	ピーマンのじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん		砂糖	油 ごま	
	かんぴょう入りみそ汁	みそ		にら	玉ねぎ かんぴょう			
27 (月)	米粉パン 黒豆きなこクリーム	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	783 38.8 32.9 3.44
	牛乳		牛乳					
	鶏のカチャトーラ	鶏肉		トマト バジル	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ	小麦粉	オリーブオイル 油	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			ドレッシング	
キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ				
28 (火)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		861 39.9 23.9 2.11
	セルフ二色丼	鶏肉 卵 枝豆			しょうが	砂糖	油	
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく でん粉		
	オレンジ				オレンジ			
29 (水)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		838 31.0 18.9 2.31
	いわしの梅じょうゆ煮		いわし		梅	砂糖 でん粉	油	
	きゅうりのキムチあえ				きゅうり 生姜 にんにく		ごま油	
	肉じゃが	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
30 (木)	麦入りご飯 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		783 31.9 20.8 2.13
	豚肉のしょうが焼き	鶏肉			玉ねぎ しょうが	でん粉	油	
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			
	ほうれん草と豆腐のみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐		ほうれん草				

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
 ※ 献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。

◆ 学校給食の食材 (産地表示) ・放射性物質検査結果について ◆

7月15日(木)に7月16日(金)使用のキャベツ(群馬県産)の放射性物質検査がありました。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに準値以下でした。ご報告させていただきます。

基準エネルギー 830	平均 (kcal)	804
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	31.9
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	24.2
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.75

7月分学校給食食材 産地報告



材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地
米	栃木県宇都宮市	トマト	栃木県	ほうれん草	栃木県	スッキー二	長野県
牛乳	栃木県	さやいんげん	栃木県	かぼちゃ	栃木県	パセリ	長野県
豚肉	栃木県	きゅうり	栃木県・茨城県	レタス	群馬県・長野県	しめじ	長野県
卵	栃木県鹿沼市	しいたけ	栃木県	しょうが	熊本県	なす	群馬県
みそ(大豆)	栃木県	ごぼう	栃木県	とうがん	愛知県	鶏肉	青森県・岩手県
アスパラガス	栃木県	もやし	栃木県・新潟県	にんじん	千葉県・青森県	いわし	三重県
ねぎ	栃木県	小松菜	栃木県・九州	ピーマン	茨城県	アジ	九州・ニュージーランド 他
大根	栃木県	キャベツ	栃木・茨城・群馬県	じゃがいも	茨城県	さんま	台湾
玉ねぎ	栃木県宇都宮市	にら	栃木県	もずく	沖縄県	いか	南太平洋ペルー沖