令和3年度

7月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校　回数13回

日付	献　立　名	主に体の組織をつくる食品群 1群 たんぱく質	主に体の組織をつくる食品群 2群 無機質	主に体の調子を整える食品群 3群 カロテン	主に体の調子を整える食品群 4群 ビタミンC	主にエネルギーになる食品群 5群 炭水化物	主にエネルギーになる食品群 6群 脂質	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
1（木）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		802 29.5 23.4 2.42
	和風おろしハンバーグ	豚肉　鶏肉 牛肉　卵			大根　玉ねぎ にんにく	パン粉		
	アスパラとキャベツのソテー			アスパラガス	キャベツ とうもろこし		マーガリン	
	ひじきと卵のスープ	卵　ベーコン	ひじき	にんじん	ねぎ	でん粉		
2（金）	五穀ご飯		牛乳			精白米　白麦米 ｱﾏﾗﾝｻｽ　ひえ	ごま	768 30.8 19.3 2.82
	牛乳		牛乳					
	いかのチリソースがけ	いか			ねぎ　にんにく しょうが	砂糖　でん粉	油 ごま油	
	ナムル風サラダ			にんじん　小松菜	キャベツ		油	
	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	
	お魚ふりかけ	さば　かつおぶし	のり		かぼちゃ	砂糖　でん粉	ごま	
5（月）	ミルクコッペパン　牛乳		牛乳　脱脂粉乳			小麦粉　砂糖		884 41.5 33.5 3.62
	セルフドライカレーサンド	鶏肉　豚肉		にんじん	レタス　玉ねぎ にんにく	小麦粉		
	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
6（火）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦		886 31.1 26.5 2.3
	さんまの梅煮	さんま			梅	砂糖		
	舟形きゅうり				きゅうり しょうが	砂糖		
	夏の肉じゃが	豚肉		さやいんげん にんじん	玉ねぎ　にんにく	じゃがいも　砂糖	油	
7（水）	五目ちらしずし　牛乳	油揚げ　鶏肉 卵　枝豆	牛乳	にんじん	たけのこ　しいたけ かんぴょう　ごぼう	精白米　砂糖	油	847 27.8 23.7 3.33
	星のコロッケ　（七夕メニュー）	鶏肉　豚肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉　小麦粉	油	
	七夕汁	鶏肉　ナルト		にんじん 小松菜	ねぎ	そうめん		
	天の川ゼリー		寒天		ぶどう　レモン みかん	砂糖　水あめ		
8（木）	十六穀ご飯　牛乳	大豆　黒豆　小豆	牛乳			米 もち米 胚芽米 麦 きび あわ ｱﾏﾗﾝｻｽ		855 26.3 21.7 2.52
	宮っこ餃子（3個）　（宮っこランチ）	豚肉		にら	ｷｬﾍﾞﾂ 干瓢 葱 玉葱 生姜 ﾆﾝﾆｸ	小麦粉　でん粉 砂糖	ごま油	
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	春雨		
	大いちょう汁	鶏肉　かまぼこ		小松菜　にんじん	大根　ねぎ			
	マスカットゼリー				ぶどう	砂糖　水あめ		
9（金）	**宇河総体**（給食はありません）							
12（月）	スパゲティ　牛乳		牛乳	パセリ		スパゲティ	オリーブオイル	831 34.3 29.0 2.39
	トマトソース	ベーコン　豚肉	チーズ	にんじん　トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが	砂糖	油	
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ　もやし とうもろこし		油	
	チーズドック	卵	チーズ　脱脂粉乳			砂糖　小麦粉		
13（火）	発芽玄米入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　発芽玄米		807 30.4 23.2 2.33
	あじの和風マリネ	あじ			玉ねぎ	砂糖　でん粉	油	
	おひたし	かつお節		小松菜　にんじん	キャベツ			
	こんにゃくきんぴら	ちくわ		さやいんげん にんじん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	油	
14（水）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦		812 29.9 23.3 2.70
	タコライス	鶏肉　豚肉	チーズ	にんじん　トマト	玉ねぎ　にんにく レタス		油	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん　小松菜	キャベツ 玉ねぎ　もやし			
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖		

15（木）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		821 29.7 26.6 2.61
	いわしのカリカリフライ（3個）		いわし		しょうが	米粉　じゃがいも	油	
	大豆もやしのキムチあえ			にら	大豆もやし もやし			
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん	たけのこ　ねぎ しいたけ			
16（金）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		827 38.7 21.7 2.92
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉　みそ	チーズ	パセリ	レモン	小麦粉	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	キャベツ			
	切干大根の煮付け	油揚げ さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	
19（月）	はちみつトースト　牛乳		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖 はちみつ	マーガリン	834 29.2 30.9 3.56
	五目ビーフン	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ　キャベツ しめじ	ビーフン	油	
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　キャベツ にんにく	じゃがいも	油	
	冷凍パイン					パインアップル		
20（火）	麦入りご飯　牛乳		牛乳			精白米　白麦米		914 24.6 22.1 3.38
	夏野菜のカレー	ベーコン　豚肉	チーズ	トマト　ピーマン かぼちゃ	なす　ズッキーニ にんにく　玉ねぎ		油	
	こんにゃくサラダ		わかめ　くきわかめ こんぶ　とさかのり		キャベツ とうもろこし		油	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ		

基準エネルギー 830	平均（ckal）	837
基準たんぱく質 27.0～41.5	平均(g)	30.9
基準脂質 22.8～27.3	平均(g)	24.9
基準塩分量 2.5未満	平均(g)	2.84

※ 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 ◆

宇都宮市教育委員会の指導に従い，献立表の裏面に産地情報一覧を掲載しております。今月の食材については産地の確定が使用日直前になるため，事前のお知らせが難しいところです。学校にお問い合わせいただければその時点での情報をお知らせいたしますので，ご協力をお願いします。

6月3日（木）に6月4日（金）使用の ほうれん草（栃木県那須塩原市産）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。

６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	かんぴょう	栃木県	大根	千葉県	茎わかめ	三陸
牛乳	栃木県	にら	栃木県	レタス	長野県	わかめ	岩手県・宮城県
豚肉	栃木県	ブロッコリー	栃木県	しょうが	高知県	鶏肉	青森県・岩手県
卵	栃木県鹿沼市	小松菜	栃木県・茨城県	しめじ	長野県	さば	北海道・九州
みそ（大豆）	栃木県	なめこ	栃木県	にんにく	青森県	ししゃも	ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ・ﾉﾙｳｪｰ
アユ	栃木県	ごぼう	栃木県・宮崎県	じゃがいも	長崎県・茨城県	鮭	北海道・北陸・ロシア
もやし	栃木県	しいたけ	栃木県	大豆もやし	新潟県	アジ	タイ他
玉ねぎ	栃木県	キャベツ	栃木・愛知・千葉県	ピーマン	茨城県	たけのこ水煮	中国
ほうれん草	栃木県那須塩原市	ねぎ	栃木県・茨城県	昆布	北海道	トマト（缶）	イタリア
きゅうり	栃木県	セロリー	長野県	大豆	北海道	白ごま	グアテマラ
トマト	栃木県	アスパラガス	佐賀県	むき枝豆	北海道	ホールコーン	タイ
モロヘイヤ	栃木県	にんじん	茨城・埼玉・千葉県	切干大根	宮崎県	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ
						オリーブオイル	イタリア

お問い合わせは学校，または
栄養教諭　鈴木までご連絡ください。
（旭中　634－9177）

夏休みを健康に過ごして8月30日に元気に登校しましょう！

日付	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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
8/30（月）	米粉パン　チルドチョコ		牛乳　脱脂粉乳			小麦粉　砂糖 米粉　ﾁｮｺｸﾘｰﾑ	マーガリン	783 30.3 33.2 2.65
	牛乳		牛乳					
	ペンネアラビアータ	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	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング	
	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	サラダ油	