

令和4年度



8・9月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数 23回

日付	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) 塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8/29 (月)	ナン 牛乳 キーマカレー 春雨サラダ セノビーゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく セロリ しょうが キャベツ レモン	小麦粉 春雨 砂糖 砂糖	油 ごま油	829 31.9 25.3 2.7
8/30 (火)	麦入りごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 きゅうりのキムチあえ 肉じゃが	さんま 豚肉 枝豆	牛乳	にんじん さやいんげん	かぼす レモン きゅうり 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	878 28.8 24.4 2.3
8/31 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンマヨぼん キャベツときゅうりの塩もみ かんぴょう入りみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん いら	キャベツ 生姜 きゅうり 玉ねぎ	精白米 白麦米	マヨネーズ(ノイック)	773 31.7 24.7 2.7
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本) 小袋ソース 野菜のにんにくしょうゆあえ 五目煮豆	卵 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく ごぼう	精白米 白麦米 パン粉 小麦粉	油 ごま油	800 27.2 23.0 1.9
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 メキシカンライス トマトと卵のスープ ぶどうゼリー	いか 鶏肉 枝豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ にんにく ぶどう	精白米 白麦 砂糖	バター バター	878 32.1 24.4 3.0
5 (月)	パンズパン 牛乳 セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー	すけそうだら 大豆粉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー レモン	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油 じゃがいも マカロニ はちみつ	885 29.0 29.9 2.9
6 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこ炒め じゃがいもとニラのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん いら	りんご にんにく 生姜 ねぎ レモ 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 砂糖	油 ごま	762 33.8 16.6 2.8
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフ天丼(いか・かぼちゃ) おひたし 豆腐入りすまし汁	いか 卵 かつお節 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ	精白米 白麦 小麦粉	油	833 25.3 24.2 2.6
8 (木)	わかめごはん 牛乳 ショーロンポー(2個) ゴーヤチャンプルー じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉 卵 ベーコン まぐろツナ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	いら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 菊 しょうが にがうり もやし	精白米 白麦 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油 油 ごま油 じゃがいも	796 30.3 19.3 3.3
9 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し ごまあえ けんちん汁 月見ゼリー	豆腐 寒天	牛乳 いわし のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ みかん ぶどう	精白米 白麦米 砂糖	ごま 油	849 36.4 20.4 2.4
12 (月)	黒ロールパン いちご&マーガリン 牛乳 鶏のカチャトーラ キャベツのスープ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	トマト バジル にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 玉ねぎ キャベツ みかん	小麦粉 黒砂糖 ジャム 小麦粉	マーガリン オリーブオイル 油	892 34.2 33.5 3.5
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 セルフ肉丼 青菜とじゃこの炒め物 冷奴	豚肉 枝豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	精白米 白麦 砂糖	しらす 油 ごま油	761 28.5 20.6 2.0



14 (水)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ナムル風サラダ とうがんスープ お魚ふりかけ	いか 鶏肉 さば	牛乳 かつおぶし のり	にんじん 小松菜 チンゲンサイ にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうがん しょうが かぼちゃ	精白米 白麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 油 ごま	755 28.7 18.9 2.5
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー ひじきと卵のスープ	豚肉 鶏肉 牛肉 卵 ベーコン 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	大根 玉ねぎ にんにく とうもろこし ねぎ	精白米 白麦米 パン粉 でん粉	マーガリン	829 30.3 27.0 3.1
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 タコライス 野菜スープ シークワーサーゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく レタス キャベツ 玉ねぎ もやし シークワーサー	精白米 白麦 砂糖	油	825 30.2 23.4 2.8
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ 韓国のり	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 のり	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ ねぎ	精白米 白麦米 トック	油 ごま油	782 30.4 19.0 2.6
21 (水)	米粉パン チルドチョコ 牛乳 和風きのこスパゲティ チキンスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 牛乳	パセリ にんじん 小松菜	玉葱 じゃがいも 舞茸 生薑 しめじ たもぎ菜 ココナ 玉ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 砂糖 チョコクリーム	マーガリン オリーブオイル 油	851 36.0 35.0 3.3
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 ヤシオマスのたまり漬け 磯辺あえ 筑前煮	ヤシオマス 鶏肉 うすら卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たけのこ	精白米 白麦米 砂糖 こんにゃく	油	833 41.5 23.1 2.3
26 (月)	ココア揚げパン 牛乳 チリコンカン 海草サラダ ヨーグルト	大豆 鶏肉 枝豆 豚肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	小麦粉 砂糖 砂糖	ココア 油 油	895 36.3 33.7 3.5
27 (火)	パエリア風ごはん 牛乳 ポテトスープ アセロラゼリー	いか 鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳	トマト ピーマン さやいんげん にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく 玉ねぎ アセロラ果汁	精白米 白麦米 砂糖	オリーブオイル 砂糖	789 31.3 21.3 3.2
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 塩こんぶあえ のっぺい汁	鶏肉 こんぶ 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	精白米 白麦米 でん粉 里芋 こんにゃく でん粉	油	808 38.8 19.5 2.0
29 (木)	五目焼きそば 牛乳 肉入りわんたんスープ チーズドック	豚肉 いか 豚肉 卵	牛乳 牛乳	にんじん にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	小麦粉 白麦米 砂糖 小麦粉	ごま油	756 31.8 30.6 4.4
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け	モロ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 切干大根	精白米 白麦米 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま 油	758 28.4 18.0 2.3

※ 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12日（火）に7月13日（水）使用のきゅうり（栃木県産）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 (ckal)	818
基準たんばく質 27.0~41.5	平均 (g)	31.8
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	24.1
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.7

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	ねぎ	栃木県	ズッキーニ	栃木県	にんにく	青森県
牛乳	栃木県	ごぼう	栃木県	キャベツ	栃木県・茨城県	むぎ枝豆	北海道
豚肉	栃木県	しいたけ	栃木県	チンゲンサイ	茨城県	わかめ	岩手県・宮城県
卵	栃木県鹿沼市	小松菜	栃木県	ピーマン	茨城県・福島県	アジ	九州
みそ(大豆)	栃木県	なす	栃木県	にんじん	千葉県	さば	北海道・九州
玉ねぎ	栃木県	きゅうり	栃木県	じゃがいも	茨城県	いか	南太平洋
大根	栃木県	もやし・大豆もやし	栃木県・新潟県	レタス	長野県	ひじき	韓国
トマト	栃木県	モロヘイヤ	栃木県宇都宮市	パセリ	長野県	冷凍パイコン	フィリピン
かんぴょう	栃木県	アスパラガス	栃木県	さやいんげん	茨城県	ホールコーン	タイ
にら	栃木県	かぼちゃ	栃木県	ブロッコリー	北海道	トマト(缶)	イタリア