

令和4年度
7月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数12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) 塩分 (g)
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	
1 (金)	スパゲティ 牛乳		牛乳	パセリ		スパゲティ	オリーブオイル	842 34.4 30.0 2.6
	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		
4 (月)	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		869 39.4 34.3 3.6
	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		
5 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		804 32.8 22.4 2.9
	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			
	かんぴょうと玉ねぎのみそ汁	みそ		にら	かんぴょう 玉ねぎ			
6 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		764 31.4 16.1 2.6
	セルフ中華丼	豚肉 いか なると		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 生姜	砂糖 でん粉	油	
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま ごま油	
	冷凍パイ				パインアップル			
7 (木)	五目ちらし寿司 牛乳	油揚げ 鶏肉 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 3.3
	星のコロッケ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	セタ汁	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 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		768 35.2 18.9 2.6
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	生姜	砂糖		
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		小松菜 にんじん			マーガリン	
	なすとさやいんげんのみそ汁	みそ		さやいんげん	なす	じゃがいも		
11 (月)	黒ロールパン 仔丁 & マーガリン		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖 ジャム	マーガリン	770 26.6 29.1 2.8
	牛乳		牛乳					
	ペンネアラビータ	ベーコン		トマト パプリカ 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	
12 (火)	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	868 37.7 27.4 2.6
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦		
	さばの香辛焼き	さば			にんにく	砂糖		
	野菜のにんにくじゃようゆあえ			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油	
13 (水)	ひじきと大豆のいり煮	豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	855 26.3 21.7 2.5
	十六穀ごはん 牛乳	大豆 黒豆 小豆	牛乳			米もち米 胚芽米 きびあわ 阿拉び		
	宮っこ餃子 (3個)	豚肉		にら	キャベツ 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		
13 (水)	だいちょう汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			855 26.3 21.7 2.5
	マスカットゼリー				ぶどう	砂糖 水あめ		

14 (木)	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	791 35.2 39.2 3.5
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグケチャップソース味	豚肉 鶏肉 牛肉 卵			玉ねぎ	パン粉 砂糖		
	キャベツとアスパラのソテー	ハム		アスパラガス	キャベツ		油	
	モロヘイヤのスープ	ベーコン 卵		モロヘイヤ トマト	玉ねぎ			
15 (金)	宇河総休 (給食はありません) 							
19 (火)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		817 32.3 28.7 2.9
	油淋鶏 (ユーリンチー)	鶏肉			にんにく ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	
	大豆もやしのキムチ和え			にら	大豆もやし もやし			
	中華風スープ	卵 ハム		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ		ごま油	
20 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		872 25.0 22.2 3.4
	夏野菜のカレー	ベーコン 豚肉	チーズ	トマト ビーマン かぼちゃ	なす スクキーニ にんにく 玉ねぎ		油	
	こんにゃくサラダ		わかめ ぐきわかめ こんぶ とさかのり		キャベツ とうもろこし		油	
	シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖		
※ 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。 						基準エネルギー 830	平均 (ckal)	822
						基準たんぱく質 27.0~41.5	平均(g)	32.0
						基準脂質 22.8~27.3	平均(g)	26.1
						基準塩分量 2.5未満	平均(g)	2.90

◆ 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が、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2日（木）に6月3日（金）使用の にんじん（千葉県産）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。

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	にら	栃木県	パセリ	長野県	さば	宮城・青森・岩手・千葉・福島・茨城
牛乳	栃木県	ごぼう	栃木県	しょうが	高知県	いわし	三重県
豚肉	栃木県	大根	栃木県	しめじ	福岡県	アジ	ユタラウド・九州
卵	栃木県鹿沼市	アスパラガス	栃木県	えのきたけ	長野県	いか	南太平洋
みそ（大豆）	栃木県	モロヘイヤ	栃木県宇都宮市	チンゲンサイ	静岡県	ひじき	韓国
ねぎ	栃木県	小松菜	栃木県	セロリー	長野県	カラフトシヤモ	タイ
もやし	栃木県	玉ねぎ	栃木県・愛知県	むき枝豆	北海道	赤魚	アメリカ
大豆もやし	栃木県	キャベツ	愛知県・茨城県	切干大根	宮崎県	トマト（缶）	イタリア
きゅうり	栃木県	じゃがいも	長崎県・茨城県	茎わかめ	三陸	冷凍バイン	フィリピン
トマト	栃木県	にんじん	千葉県・徳島県	だけのこ水煮	和歌山県・中国	冷凍ブロック	エクアドル
しいたけ	栃木県	ピーマン	茨城県	わかめ	岩手県・宮城県	ホールコーン	タイ
かんぴょう	栃木県	にんにく	青森県	鶏肉	岩手・北海道・宮崎	豆腐（大豆）	アメリカ・カナダ

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29日は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)
8/29 (月)	ナン 牛乳		牛乳			小麦粉		829 31.9 25.3 2.7
	キーマカレー	鶏肉 豚肉	ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく セロリ しょうが		油	
	春雨サラダ			にら にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	
	セノビーゼリー		寒天 牛乳		レモン果汁	砂糖		