



7月分 給食献立予定表



宇都宮市立
古里中学校
令和 2年 7月号

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主な材料					
			血や肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め にら饅頭(2個) たまごスープ	810 34.4 22.2	豚肉 鶏卵 卵 味噌 豆腐	牛乳	にら 人参 ほうれん草 ピーマン	ねぎ キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 小麦粉 澱粉	サラダ油
2 (木)	麦入りご飯 牛乳 味噌汁 モロの和風マリネ 切干大根の煮つけ	837 37.4 24.2	モロ 豆腐 さつま揚げ 味噌 油揚げ かつお節	牛乳	小松菜 人参	大根 玉葱	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油
3 (金)	ミートソーススパゲッティー 牛乳 海藻サラダ(パンパンジー) ミニエクレア	855 37.3 33.6	豚肉 チーズ 海藻	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト グリーンピース	玉葱 生姜 コーン にんにく キャベツ	スパゲッティー 小麦粉 澱粉 エクレア	サラダ油 マーガリン ドレッシング
6 (月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チリコンカン チーズオムレツ 豆乳プリン	865 34.6 32.7	豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 マッシュルーム	パン 澱粉 小麦粉 ジャム プリン	サラダ油
7 (火)	麦入りご飯 牛乳 星型ハンバーグ(2個) ゆで野菜(香味和風)七夕ゼリー そうめん入り七夕汁(☆のなると入り)	867 37.2 22.1	豚肉 鶏肉 鶏肉 なると かつお節	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	コーン 長葱 キャベツ	米 砂糖 そうめん ゼリー	サラダ油 ドレッシング
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ炒め にら玉スープ	848 31.3 29.3	豚肉 鶏卵 鶏卵 豆腐	牛乳	にら 人参	キャベツ 玉葱	米 麦 澱粉 春雨 小麦粉 砂糖	サラダ油
9 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のピリ辛焼き 筑前煮 味噌汁	813 36.2 20.3	白身魚 鶏肉 うずらの卵 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	椎茸 牛蒡 筍 牛蒡 長葱	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま
10 (金)	麦入りご飯 牛乳 コロッケ ゴーヤチャンプルー わんたんスープ	869 32.5 24.5	豚肉 ベーコン 鶏卵 ツナ	牛乳	小松菜 人参 ゴーヤ	もやし キャベツ 長葱 もやし	米 麦 わんたん 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油 パン粉 じゃがいも
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 ふりかけ 酢豚 中華風わかめスープ	840 319 24.1	豚肉 鶏肉 うずらの卵	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	玉葱 筍 椎茸 長葱 生姜 コーン	米 麦 澱粉 砂糖 パン粉 春雨 ふりかけ	サラダ油 ごま
14 (火)	コッペパン 牛乳 ハムカツ ちんげん菜と豆腐のかきたまスープ ポテトのチーズ煮 ヨーグルト	827 32.7 29.1	ハム 鶏卵 豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト	ちんげん菜 人参 パセリ	玉葱 椎茸	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マーガリン
15 (水)	麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜(青じそ) 焼き魚(鮭) 道産子汁	821 38.5 22.1	鮭 豚肉 鶏卵 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ もやし 長葱 コーン にんにく	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
16 (木)	麦入りご飯 セルフ野菜のかき揚げ丼 タレ 牛乳 豚汁 厚焼き卵	856 30.3 24.2	豚肉 鶏卵 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	小松菜 人参 春菊	大根 筍 牛蒡	米 麦 こんにゃく 里芋 小麦粉	サラダ油
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春雨スープ お米のムース	801 37.1 23.2	豚肉 ロースハム 鶏卵	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ きくらげ 筍 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 春雨 ムース	サラダ油 ごま油
20 (月)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ 粉ふき芋のり風味 坦々春雨スープ	825 27.2 23.3	ほき 豚肉	牛乳 海苔	人参 小松菜	白菜 長葱	米 麦 じゃがいも 春雨	サラダ油
21 (火)	ハムチーズトースト 牛乳 カレースープ ゆで野菜(フレンチ) ヨーグルト	822 37.2 30.8	ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 人参 パセリ	もやし キャベツ 玉葱	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング
22 (水)	麦入りご飯 牛乳 コーンコロッケ ひき肉と野菜のあんかけ ゆで野菜(和風ドレ)	871 30.6 26.1	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	枝豆 キャベツ 玉葱 白菜 生姜 コーン	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
27 (月)	豚丼 牛乳 巨峰ゼリー ちんげん菜のかきたまスープ	821 30.6 26.6	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	ちんげん菜 人参	玉葱 枝豆 椎茸	米 麦 白滝 砂糖 ゼリー	サラダ油
28 (火)	セルフホットドック 牛乳 キャベツのカレーソテー イタリアンスープ チョコプリン	840 33.6 35.7	ウインナー 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉葱 コーン キャベツ マッシュルーム	パン パン粉	サラダ油 ドレッシング
29 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) ちんげん菜ともやしのソテー なめこの味噌汁	849 38.5 27.0	鶏肉 ロースハム 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	ちんげん菜	なめこ もやし 長葱 にんにく	米 麦 澱粉	サラダ油
30 (木)	わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 五目厚焼き玉子 そうめん入りすまし汁	825 31.2 24.1	鯖 鶏卵 なると 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	長葱 筍 椎茸	米 麦 そうめん 砂糖 澱粉	サラダ油
31 (金)	ポークカレーライス 牛乳 ゆで野菜(イタリアン) アセロラゼリー	878 28.4 22.9	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 グリーンピース	玉葱 コーン にんにく もやし	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング
中学生1人一回当たりの学校給食摂取基準量 1~5日の古里中学校平均摂取量		エネルギー (kcal) 830kcal 839kcal	たんぱく質	27~41.5g 33.7g	脂質	18.4~27.7g 26.0	カルシウム	450mg 387mg

*7月 給食回数 21回

【米飯回数16回/パン回数4回(県産小麦使用パン4回

米粉パン 0回 /めん回数 1回

*都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★ 8月 17日(月)予定献立 ★

カレーライス 牛乳
ゆで野菜 ヨーグルト



7月分 給食献立予定表



宇都宮市立
古里中学校
令和 2年 7月号

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主な材料					
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群

