



# 8月分 給食献立予定表

宇都宮市立  
古里中学校  
令和 2年 8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
17(月)	チキンカレーライス 牛乳 ヨーグルト ゆで野菜(バンバンジードレ)	878 28.6 24.1	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ もやし にんにく コーン	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
18(火)	ミニコッペ 焼きそば 牛乳 青梗菜とミートボールのスープ お米のムース	836 34.2 30.4	豚肉 鶏肉	牛乳 青のり	ちんげんさい 人参	キャベツ 玉ねぎ 椎茸	パン 焼きそば麺 澱粉 ムース	サラダ油
19(水)	麦入りごはん 豚丼 牛乳 小松菜と豆腐のスープ シューチーズ	834 27.9 27.6	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	コーン 玉ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 澱粉 白滝 シューチーズ	サラダ油
20(木)	わかめご飯 牛乳 鯖の味噌煮 五目厚焼きたまご そうめん入りすまし汁	825 33.2 24.1	鯖 鶏卵 味噌 なると かつお節	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	
21(金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜(青じそドレ) なめこの味噌汁	837 37.0 25.2	鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	小松菜	キャベツ 生姜 長葱 もやし なめこ	米 麦 澱粉	サラダ油 ドレッシング
24(月)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜(香味和風ドレ) わんたんスープ 豆乳プリン	859 34.5 22.4	しいら 豚肉	牛乳	ブロッコリー 小松菜 人参	コーン キャベツ 白菜 もやし 長葱	米 麦 小麦粉 ワンタン プリン	サラダ油 マヨネーズ ドレッシング
25(火)	バンズパン セルフ照り焼きサンド レタス 牛乳 ミネストローネスープ とちおとめいちごアイス	820 36.1 25.0	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 アイス	人参 トマト	玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	
26(水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のワイン焼き ゆで野菜(バンバンジードレ) 味噌汁 クレープ(みかん)	859 35.1 27.2	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 クレープ	ドレッシング
27(木)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) たんたん春雨スープ 杏仁豆腐	861 31.4 30.6	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 生姜 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉 砂糖 春雨 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油
28(金)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレ) ミルクプリンいちごソース	812 25.3 24.0	牛肉	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 小麦粉 プリン	サラダ油 ドレッシング マーガリン
31(月)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ(ゴママヨドレ) にらたま汁 レモンゼリー	340 36.7 24.3	豚肉 豆腐 味噌 かつお節 鶏卵	牛乳	にら 人参	もやし キャベツ きゅうり	米 麦 ゼリー	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		830kcal	たんぱく 質	27~41.5g	脂質	18.4~27.7g	カルシウム	450mg
1~5日の古里中学校平均摂取量		841kcal		32.7g		25.8g		387mg

\*8月 給食回数 11回

【米飯回数 9回/ パン回数 1(県産小麦使用パン 1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。







