



9 月分

給食献立予定表

宇都宮市立

古里中学校

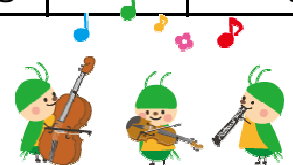
令和 2年 9月号

日 付	献 立 名	カロリー (kcal) たんぱく(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 (火)	ミルクパン ナポリタン 牛乳 洋風たまごスープ プリン	833 35.4 23.5	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティー パン 澱粉 じゃがいも プリン	マーガリン	
2 (水)	麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜(香味和風ドレ) モロの和風マリネ 切干大根と豚肉の煮つけ クレープ	875 32.2 25.4	モロ 豚肉	牛乳	ブロッコリー いんげん 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく	米 麦 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング	
3 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き おひたし にらたまスープ	838 36.1 25.5	鶏肉 鶏卵 味噌 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ	ほうれん草 にら 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ レモン	米 麦 澱粉	マヨネーズ	
4 (金)	麦入りご飯 セルフかき揚げ丼(野菜) 天井のタレ 牛乳 豚汁 とちまる君印の厚焼き卵	876 38.8 28.2	鶏卵 豚肉 味噌 豆腐 かつお節	牛乳	小松菜 春菊 人参	大根 筍 牛蒡	米 麦 小麦粉 こんにゃく 里芋	サラダ油	
7 (月)	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう チョレギサラダ(韓国ドレ) 炒り豆腐	805 33.1 23.4	豚肉 豆腐	牛乳 海苔	にら ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ 枝豆 椎茸	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	
8 (火)	ココア揚げパン 牛乳 チーズ入りオムレツ ポテトスープ ゆで野菜(イタリアンドレ) ヨーグルト	851 30.0 26.6	鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 ココア グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
9 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜(和風ドレ) 味噌汁	854 30.8 26.4	鶏肉 生揚げ 味噌 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ	もやし 長葱 大根 生姜 キャベツ にんにく	米 麦 春雨	ドレッシング	
10 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース もやしのソテー 味噌汁	836 38.9 25.5	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にら	長葱 もやし 生姜 りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	
11 (金)	麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜(青じそドレ) 焼き魚(鮭) 道産子汁 りんごゼリー	808 37.9 20.3	鮭 豚肉 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	小松菜 ブロッコリー 人参	もやし 長葱 コーン にんにく	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング	
14 (月)	麦入りご飯 牛乳 焼売 豚キムチ炒め にら玉スープ	834 34.1 23.1	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 麦 澱粉 小麦粉	サラダ油	
15 (火)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 ちんげん菜のスープ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ みかんゼリー	781 36.8 25.0	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	ちんげん菜 人参 パセリ	玉ねぎ 椎茸 生姜	パン 澱粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油	
16 (水)	麦入りご飯 牛乳 五目厚焼き玉子 バンサンスウ 豚肉と生揚げの味噌炒め	878 28.6 24.1	豚肉 鶏卵 生揚げ 味噌	牛乳	にら 人参	キャベツ にんにく 白菜 長葱 椎茸 筍	米 麦 春雨 澱粉	サラダ油 ごま油	
17 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の西京焼き 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	878 28.6 24.1	ナイルパーチ 豚肉 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 いんげん 人参	キャベツ 玉ねぎ 牛蒡 椎茸	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	
18 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの炒り煮 ゆで野菜(香味ドレ)	878 28.6 24.1	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参	もやし キャベツ 枝豆	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ドレッシング	
23 (水)	バンズパン セルフチキン照り焼きサンド レタス 牛乳 ミネストローネスープ 米粉のムース	881 32.4 27.8	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ レタス	パン マカロニ 澱粉 砂糖 ムース	じゃがいも ムース	
24 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のフライ 粉ふき芋のり風味 たんたん春雨スープ	825 28.6 22.9	ほき 豚肉	牛乳 青のり	小松菜 人参	白菜 長葱 きくらげ	米 麦 春雨 じゃがいも	サラダ油	
25 (金)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ(中華ごまドレ) ヨーグルト	841 25.4 21.8	豚肉	牛乳 海藻 チーズ ヨーグルト	グリーンピース 人参	玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
28 (月)	麦入りご飯 牛乳 アジフライ アセロラゼリー ほうれん草のソテー なめこの味噌汁	851 35.2 21.2	あじ 鶏卵 味噌 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草	キャベツ なめこ コーン 長葱	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 マーガリン	
29 (火)	ピザトースト 牛乳 わんたんスープ 手作りいちごヨーグルト	849 35.7 27.9	豚肉 サラミ	牛乳 ヨーグルト チーズ	小松菜 人参 いちご	玉ねぎ マッシュルーム もやし 長葱	パン わんたん		
30 (水)	麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス こんにゃサラダ(バンバンジードレ) レモンゼリー	823 24.3 19.6	牛肉	牛乳 海藻	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 こんにゃく ゼリー	サラダ油 マーガリン 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		エネルギー (kcal)	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			837kcal		33.3g		23.0g		393mg

* 9月 給食回数 20回

* 【米飯回数 15回/ パン回数 5回(県産小麦使用パン 5回 米粉パン 0回) /めん回数 0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。





9 月分 給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和 2年 9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

