



8.9月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カリ- (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも 類・砂糖	6群 油脂
29 (水)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング ヨーグルト	904 26.4 24.1	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン にんにく もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ にらと春雨の炒めもの みそ汁 味付けのり	885 32.9 28.7	卵 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にら にんじん だいこんの葉	たまねぎ しょうが だいこん	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油
31 (金)	セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 こんにやくサラダ バンバンジードレッシング	858 31.7 26.2	豚肉 卵	牛乳 海藻	にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
3 (月)	菜めし 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 道産子汁	769 27.9 19.0	ちくわ 鰹削り節 卵 みそ	牛乳 のり わかめ	広島葉 京葉 だいこんの葉 にんじん	だいこん もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
4 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング 豆乳プリン	902 34.4 30.8	牛肉 豚肉 豆乳	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 水あめ 砂糖	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンカツ おひたし 五目煮豆	897 34.8 28.9	鶏肉 豚肉 卵 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう	こめ むぎ パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
6 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 かんぴょうとキャベツのごま酢あえ みそ汁	829 30.2 25.6	サバ みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	かんぴょう キャベツ	こめ むぎ 砂糖 米粉 じゃがいも	ごま
7 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 豆腐とわかめのスープ オレンジ	800 31.6 24.6	鶏肉 卵 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ たまねぎ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま マーガリン
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 えびシューマイ もやしとニラのごまあえ マーボー豆腐	857 32.3 27.4	タラ えび 卵白 豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ にんにく ねぎ しょうが	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	ラード ごま サラダ油 ごま油
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 コーン入りサラダ 豚肉とじゃがいもの煮もの	869 27.8 24.2	サンマ 豚肉	牛乳	しそ にんじん	梅 きゅうり もやし たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
12 (水)	手巻きずし(納豆・卵焼き・梅) 牛乳 春雨サラダ さつま汁	805 30.8 19.3	納豆 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら	梅 ねぎ りんご だいこん キャベツ ごぼう	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉 さといも	ごま ごま油
13 (木)	チーズハムトースト 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング うずら卵と野菜のカレー煮 レモンゼリー	857 40.3 30.9	ハム ベーコン 大豆粉 うずら卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	レモン もやし たまねぎ キャベツ アスパラガス	食パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 魚の和風マリネ にらと春雨の炒めもの みそ汁	856 40.5 25.2	モロ みそ 卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油
18 (火)	セルフ二色丼 牛乳 しめじあえ みそ汁	876 38.3 30.2	卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが しめじ もやし たまねぎ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油
19 (水)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング 梨	826 31.3 29.5	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく もやし セロリー 梨 しょうが	小麦粉 砂糖	サラダ油 バター
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじきの炒り煮 おひたし	854 31.3 28.7	鶏肉 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
21 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ みそ汁 ふりかけ(瀬戸風味)	840 31.5 31.5	豚肉 みそ 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし きゅうり なす たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	ごま サラダ油
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 アジのパセリ風味フライ ボイルキャベツ 豚肉と切干大根の炒め物	809 32.2 21.5	アジ 卵 豚肉	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の味噌漬焼き もやしのソテー みそ汁	828 35.1 29.2	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にら こまつな	しょうが もやし	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油
27 (木)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 五目きんぴら 味付けのり	859 26.5 26.2	鶏肉 豚肉 大豆粉 さつまあげ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん	こめ むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖	ラード サラダ油
28 (金)	ピザトースト 牛乳 海そうサラダ カレースープ オレンジ	801 35.9 29.0	サラミソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海そう	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	食パン マカロニ じゃがいも	サラダ油

☆8.9月のお知らせ☆

・14日(金) 宇河新人大会 3年生のみ



9月19日は、宇都宮市
産の梨が出る予定。

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。