

7.8月給食献立予定表

一条中学校：19回(米飯15回,市産小麦パン3回,ナン1回)



英語でいろいろな「おいしい」

mouth watering

マウスワータリング (グ)

[mau θ wə 'tɜ:ɪŋ]

This curry is mouth watering.

このカレー、おいしそう!!

mouth waterは「よだれ」のこと。

おもわず、よだれがでてしまうくらい、おいしい! 食欲をそそる。という意味。

日 曜	献 立 名	主 食 材 料						栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	毎月 宇都宮市特産のトマトを使った ☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ があります。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
7/1 (月)	☺ 宇都宮市産 トマト給食 ☺ スパゲティチキントマトソース 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) チーズドッグ	鶏肉 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油	817 29.0 30.6 2.6
2 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ 切干大根の煮つけ	いわし さつまいも 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが もやし 切干大根	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	801 26.3 23.9 2.3
3 (水)	冷やし中華(錦糸卵・蒸し鶏・ゆで野菜) 牛乳 キャベツメンチ ミニたいやき	鶏肉 鶏卵 豚肉 あずき	わかめ 牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン キャベツ	中華麺 砂糖 小麦粉	ごま油	871 32.9 34.6 3.0
4 (木)	🌿《行事食》3日早い七夕献立 🌿 五目ちらしずし 牛乳 セタ汁 セタクレープ	油あげ 鶏肉 生あげ 鶏卵 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう 枝豆	たけのこ かんぴょう ごぼう ねぎ しいたけ	米 大麦 そうめん 砂糖	サラダ油	779 28.3 21.8 2.4
5 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ゆで野菜(ナムルドレスッシング) とうがんスープ	いか 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜	とうがん ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	789 30.8 23.7 2.5
8 (月)	わかめごはん 牛乳 豚しゃぶ ひややっこ みそ汁	豚肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり	米 大麦 じゃがいも	ごま ごま油	895 36.0 31.0 2.8
9 (火)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 ひじき厚焼き卵 ナムル	豚肉 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	812 29.0 25.1 2.6
10 (水)	宮っごランチ【夏】～平和を願って大いちょうランチ～ 十六穀ごはん 牛乳 あげぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	あずき 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし ねぎ だいこん	米 大麦 はと麦 小麦粉 はるさめ 砂糖	サラダ油	783 24.8 20.4 2.6
11 (木)	🌸オリビック献立🌸 ～フランス～ クロワッサン 牛乳 鶏肉のラタトゥイユ添え ポークポトフ ラフランスゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	ピーマン トマト にんじん さやいんげん	ズッキーニ なす にんにく たまねぎ セロリ 洋なし	クロワッサン じゃがいも	オリーブオイル	770 36.5 36.5 2.6
12 (金)	五穀ごはん 夏野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ チーズ	鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく みかん パイン もも	米 大麦 粟 黍 アマランサス 砂糖	サラダ油	872 23.1 20.9 2.1
15 (月)	海 の 日							
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 あげかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ 中華風スープ オレンジ	豚肉 鶏卵 ハム	牛乳	かぼちゃ 枝豆 チンゲン菜 にんじん	キャベツ しょうが オレンジ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	877 29.2 27.3 2.5
17 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳 あじの和風マリネ おひたし みそ汁	あじ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ なす	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	843 33.3 26.2 2.5
18 (木)	🌿おはなし給食🌿 「パンどろぼう」「フライパンダ」 山形食パン(ごまクリーム) 牛乳 ☺チーズハンバーグ ゆで野菜(洋風青じそドレスッシング) トマトと卵のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 なた ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ もやし にんにく コーン たまねぎ	パン 砂糖 片栗粉	ごま バター	835 34.4 30.5 3.0
19 (金)	◆◇セレクト給食◆◇ 麦入りごはん 牛乳 プルコギ風いためもの 太平燕(タイビーエン) ◆冷凍パイ or ◇ラムネゼリー	豚肉 いか なた えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし たけのこ キャベツ しめじ しいたけ きくらげ	米 大麦 はるさめ 砂糖	ごま ごま油	◆825◇843 ◆33.9◇33.6 ◆22.6◇22.5 ◆2.8◇2.8
夏 休 み								
8/28 (水)	麦入りごはん 牛乳 肉だんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ ひゅうがなつゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 鶏卵 とうふ	牛乳 くきわかめ	にがうり にんじん	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ ひゅうがなつ	米 大麦 砂糖	ごま油	798 29.1 22.0 2.1
29 (木)	セルフフィッシュバーガー(パン・白身魚フライ(キャッパソース)) 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレスッシング) ミネストローネ	ほき ウインナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし にんにく たまねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも シエルマカロニ	サラダ油	833 30.6 27.3 3.0
30 (火)	麦入りごはん セルフひき肉と野菜丼 牛乳 根菜すまし汁 グレープフルーツ	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ グレープフルーツ	米 大麦 片栗粉	ごま油	796 29.4 33.1 2.4
中学生1食分 の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(13歳～比%)	食塩(g)	給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・バンダナ)・ハンカチを忘れずに!! 洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		
今月の平均		830	27～41.5	25～30	2.5未満			
		824	30.4	29.4	2.5			



給食用のランチョンマット(大判・ハンカチ・バンダナ)・ハンカチを忘れずに!!
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!



※都合により、献立を変更することがあります