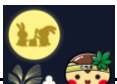
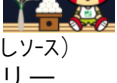




給食献立予定表

宇都宮市立一条中学校

20回(米飯15回,パン3回,ナン1回,スパゲティ1回)

日 曜	献 立 名	●○○● 主 な 食 材 料 ●○○●						栄養量	
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂 質(g)
		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	塩 分(g)	
1 (木)	◆学校農園のトマト使用◆ パン(ミルククリーム) 牛乳 ほきのムニエル(トマトソース) ゆで野菜(フレンチドレッシング) モロヘイヤスープ 	ほき ベーコン 鶏卵	牛乳	トマト パセリ にんじん モロヘイヤ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	パン 小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブオイル サラダ油	831	33.9
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 もろの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ	もろ さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根	米 片栗粉 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	757	29.7
5 (月)	麦なしごはん 牛乳 棒ぎょうざ にらと春雨のいため物 小松菜と豆腐のスープ	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが えのきたけ しいたけ	米 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油	802	27.8
6 (火)	◇国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業◇ 麦入りごはん 牛乳 あゆの竜田あげ  からしあえ もやしの味噌汁 野菜ふりかけ	あゆ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 広島菜 京菜 大根葉	キャベツ もやし	米 大麦	サラダ油	772	31.1
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため とうがんとごま酢あえ じゃがいものみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし とうがんと きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま	776	31.5
8 (木)	あげパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜(中華ゴマドレッシング) ヨーグルト 	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ	パン じゃがいも 春雨 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	851	29.1
9 (金)	◆十五夜(9/10㊥)お月見献立◆ 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(おろしソース) ごまあえ みそけんちん汁 お月見ゼリー 	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	しそ 小松菜 にんじん	だいこん キャベツ ごぼう みかん ブルベリー	米 大麦 さといも 砂糖	サラダ油 ごま	815	28.6
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ゆで野菜(手作りドレッシング) かんぴょうのみそ汁 オレンジ	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ かんぴょう ねぎ たまねぎ りんご オレンジ	米 大麦 砂糖	サラダ油	808	30.6
13 (火)	◇国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業◇ 五穀ごはん 牛乳 ひじきと大豆のいり煮  やしおますのたまり漬け焼き おひたし	やしおます 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	米 アマランサス 大麦 粟 黍 中双糖	ごま サラダ油	810	43.8
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 酢鶏 わかめスープ のりふりかけ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ しいたけ	米 大麦 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま	773	29.1
15 (木)	セルフチキン照焼サンド(レタス) 牛乳 ミネストローネスープ いちごドーナッツ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ セロリ いちご	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油	842	27.9
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのからあげ 大豆もやしのキムチあえ とうがんスープ	いか 鶏卵 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	大豆もやし 白菜 冬瓜 しょうが しいたけ	米 大麦 小麦粉 片栗粉	サラダ油	780	35.4
19 (月)	敬老の日								
20 (火)	◆鹿児島県献立◆ からいもごはん 牛乳 キビナゴフライ・メンチカツ  ゆで野菜(青じそドレッシング) さつま汁 甘夏ゼリー	きびなご 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ だいこん 甘夏	米 さといも さつまいも 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	830	29.9
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 きゅうりのピリ辛あえ 肉じゃが	いわし 豚肉	牛乳	にんじん 枝豆	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく 梅	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ラー油 ごま油 サラダ油	820	30.7
22 (木)	スパゲティミートソース 牛乳 チーズドック こんにやくサラダ(中華ゴマドレッシング)	豚肉 鶏卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 マーガリン	874	35.0
23 (金)	秋分の日								
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 赤魚と野菜の塩こうじ焼き ごまあえ 五目きんぴら	赤魚 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	キャベツ ごぼう だいこん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	790	31.2
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ ボイルキャベツ(ソース) 大根と生あげのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	大根葉	キャベツ だいこん ねぎ	米 大麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	829	26.2
28 (水)	麦なしごはん セルフ豚丼の具 牛乳 冷奴 れんこんのカレー焼き 小松菜のいため物	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ ねぎ れんこん	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 オリーブオイル ごま油	855	30.5
29 (木)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(ドレッシング) 包まないアップルパイ	豚肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ セロリ りんご レモン	ナン 小麦粉 春雨 グラニュー糖	バター サラダ油	790	28.6
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉とあげなすのいため物 五目厚焼き卵 もやしとにらのごまあえ	鶏卵 鶏肉 豚肉 赤みそ	牛乳	ピーマン パプリカ にら にんじん	なす たまねぎ もやし	米 大麦 三温糖	サラダ油 ごま	780	26.9
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩g				
今月の平均		830	27~41.5	18.4~27.6	2.5未満				
		809	30.9	24.3	2.5				

※ 都合により献立を変更することがあります

※国の国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により、あゆとやしおますを提供していただきました。

給食用のランチョンマットを忘れずに！！
(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)

