



月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は太字に、

県内産の食材には、**網掛け** をしています。

宇都宮市立泉が丘中学校

このマークの日は泉が丘地域学校園統一メニューです。

日付	献立名	カロリーkcal	主な材料								
			たんぱく質g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			脂質g 塩分g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	穀類・芋類・ 砂糖	油脂		
1 (月)	麦入りご飯 トマト入りオムレツ キャベツのおひたし マーボー春雨	799 24.5 21.7 2.1	豚肉 鶏卵 鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん トマト	もやし たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく	精白米 春雨 大麦	サラダ油			
2 (火)	麦入りご飯 いかの生姜焼き 冬瓜のごま酢あえ じゃがいもの味噌汁	756 32.2 16.3 2.5	いか 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ かたくちいわし	にんじん こまつな	冬瓜 コーン きゅうり たまねぎ	精白米 さとう じゃがいも 大麦	すりごま			
3 (水)	宮っ子ランチ(宇都宮市産製活用メニュー) ゆでスパゲッティ ミートソース 大豆とひじきのサラダ ドレッシング 宇都宮梨	809 36 23.5 2.7	豚肉 だいす	チーズ 牛乳 ひじき	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが セロリ 梨 もやし	スバゲティー 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター			
4 (木)	麦入りご飯 モロのパセリ風味フライ ソース 小松菜の辛し和え もやしの味噌汁 黒ごまプリン	850 31.3 23.5 2.5	モロ 鶏卵 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ 昆布	パセリ にんじん こまつな にんにく	もやし キャベツ りんご	精白米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 大麦 パン粉	サラダ油 ごま			
5 (金)	麦入りご飯 豚丼の具 冷奴 しょうゆ 小松菜とじゃこの炒め物	831 33.6 24.4 2.6	豚肉 とうふ えび	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース たまねぎ	精白米 しらたき さとう 大麦	サラダ油 ごま油			
8 (月)	五穀ご飯 夏野菜のカレー こんにゃく入りサラダ ドレッシング 皮付きりんご	868 25.7 24.2 2.8	ベーコン 鶏肉	粉チーズ 牛乳 海草	かぼちゃ さやいんげん ピーマン トマト	たまねぎ なす りんご しょうが キャベツ	精白米 アマランサス あわ こんにゃく ひえ むぎ	サラダ油 ごま カレールー			
9 (火)	食事マナーアップ週間 9日、11日、12日 麦入りご飯 いわしのごま味煮 きゅうりのキムチ和え 豚肉とじゃが芋の煮つけ	861 28.3 23.1 2.3	いわし 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり グリーンピース にんにく 玉ねぎ	精白米 大麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま油 サラダ油 ごま			
10 (水)	いりこ菜飯 豚しゃぶ ゆで野菜 ドレッシング トマト味噌汁 ヨーグルト	922 35.6 31.8 3.1	豚肉 鶏卵 とうふ みそ	牛乳 昆布 かたくちいわし しらす ヨーグルト	青菜 にんじん こまつな トマト	もやし 玉ねぎ きゅうり りんご	精白米 大麦 大麥	サラダ油			
11 (木)	麦入りご飯 酢鶏 中華風わかめスープ お魚ふりかけ	822 30.4 20.8 2.7	鶏肉 豚肉 かつおぶし いわし	牛乳 わかめ 青のり 昆布	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ えのきたけ ねぎ	精白米 片栗粉 じゃがいも 大麦 砂糖	ごま サラダ油			
12 (金)	冷やしラーメン ゆで野菜 中華ダレ えびシューマイ チーズドッグ	804 27.8 23.9 7	えび ほたて タラ 鶏卵 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし	ラーメン 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま油 サラダ油			
16 (火)	麦入りご飯 豆乳入りあじカツ にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	761 26.5 20.2 2.3	あじ タラ 鶏卵 豚肉 とうふ 豆乳	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	えのきたけ 玉ねぎ 干し椎茸	精白米 大麦 春雨 さとう パン粉 小麦粉	サラダ油			
17 (水)	ハニーレモントースト 肉団子 わかめ入りサラダ ドレッシング サマーシチュー	828 31.4 30.1 3.4	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ レモン キャベツ にんにく りんご	食パン はちみつ じゃがいも パン粉	マーガリン じゃがいも			
18 (木)	麦入りご飯 ポークカレー ぶどうゼリー入りフルーツヨーグルト ミニフィッシュ	925 28.4 19.8 2.5	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	粉チーズ ヨーグルト 牛乳 かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ みかん グリーンピース もも パイン ぶどう りんご	精白米 大麦 さとう じゃがいも	サラダ油 カレールー			
19 (金)	宇河地区新人大会のため、給食はありません。										
22 (月)	麦入りご飯 ひき肉と野菜丼の具 根菜のすまし汁 ラムネゼリー	822 28.8 21.9 2.3	豚肉 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	はくさい ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ レモン	精白米 砂糖 こんにゃく 大麦 片栗粉	ごま油			
24 (水)	米粉パン キャラメルクリーム リコカ ゆで野菜のドレッシング 和え 県産乳ヨーグルト	798 36.4 27.7 2.8	ひよこ豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん こまつな トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご キャベツ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油			
25 (木)	麦入りご飯 白身魚のねぎ塩レモンダレ 小松菜のナムル ひじきと卵のスープ	807 31.9 22.4 2.4	タラ とうふ ベーコン 鶏卵	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほうれんそう	精白米 でん粉 大麦 砂糖	ごま サラダ油 ごま油			
26 (金)	麦入りご飯 豚肉となすの炒め物 田舎汁 宇都宮梨 のりの佃煮	808 26.8 21 2.1	赤味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり かたくちいわし 昆布	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな	唐辛子 玉ねぎ 梨 かんびょう	精白米 大麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油			
29 (月)	セレクト給食(ご当地果物ゼリーセレクト) 麦入りご飯 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 さつま汁 セレクトゼリー (湘南J-1ド or 和歌山青梅 or 沖縄シ-クサ)	836 35.2 23.7 2.6	さば 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん こまつな	えだまめ 大根 ごぼう 湘南ゴールド 青梅 シークワサー	精白米 砂糖 こんにゃく 大麦 砂糖	サラダ油			
30 (火)	麦入りご飯 メキシカンライスの具 トマトと卵のスープ 豆乳パンナコッタレモン	806 30 21.3 2.5	鶏肉 いか 豆乳 ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン グリーンピース レモン	精白米 大麦	サラダ油			
中学生1食分の 栄養摂取基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
8, 9月の 平均栄養摂取量	827	30.5	23.2	458	4.9	329	0.8	0.6	48	6	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。