



# 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	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂		
		塩分g	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖				
1 (火)	麦入りご飯 豆腐入りつくねバーグ ケチャップ 麻婆なす 野菜の中華あえ	823	28.7	23.8	2.3	豚肉	牛乳	にんじん	なす にんにく	精白米	サラダ油
2 (水)	コッペパン 具沢山オムレツ スラッピージョー ゆで野菜のドレッシング和え 県産乳ヨーグルト	880	36.8	28.4	3.3	レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	コッペパン	サラダ油
3 (木)	麦入りご飯 鶏そぼろ丼の具 小松菜のじゃこの煮びたし 大学いも	956	35.8	23	1.9	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	精白米	サラダ油
4 (金)	麦入りご飯 お魚ふりかけ 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ 中華風卵スープ オレンジ	945	33.5	29.4	2.7	豚肉	牛乳	かぼちゃ	キャベツ	精白米	ごま油
7 (月)	<b>七夕メニュー</b> 五目ちらし寿司 星型コロッケ 七夕そうめん汁 七夕デザート (みかん&ぶどう&レモンゼリー)	853	27.9	24.9	2.8	鶏肉	牛乳	にんじん	かんぴょう ごぼう	精白米	サラダ油
8 (火)	<b>宇都宮市産大豆活用給食</b> 麦入りご飯 宮っ子大豆のひきわり納豆 厚焼き卵 韓国のり 白菜キムチ 豚肉とじゃがいもの煮付け	820	30.8	18.6	2	納豆	牛乳	にんじん	白菜	精白米	サラダ油
9 (水)	コッペパン お魚ソーセージフライ レタス マイティソース サマーシチュー 豆乳パンナコッタレモンソース	755	27.4	23.9	3.3	魚肉ソーセージ	牛乳	トマト	たまねぎ レタス	コッペパン	サラダ油
10 (木)	麦入りご飯 いわしのかば焼き キャベツのごま和え 切干大根の煮付け	857	25.9	26.3	2	いわし	牛乳	こまつな	キャベツ	精白米	サラダ油
11 (金)	<b>宮っ子ランチ(平和を願って大いちょう献立)</b> 十六穀ご飯 宮っ子揚げ餃子の甘酢あんかけ 春雨と野菜の辛し和え 大いちょうの味噌汁 鮭ふりかけ	784	24.2	21	2.8	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん にんにく	精白米 もち米	サラダ油
14 (月)	麦入りご飯 肉団子 ブロッコリーおひたし タイピーエン 冷凍パイ	748	30.4	14	2.1	鶏肉 いか	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ	精白米	チョコ
15 (火)	麦入りご飯 あじの和風マリネ もやしのごまあえ 大根とえのきの味噌汁 ももゼリー	872	27.7	25.3	2.5	あじ	牛乳	にんじん	もやし	精白米	サラダ油
16 (水)	米粉パン チョコ大豆クリーム ハンバーグケチャップソース ゆで野菜のドレッシング和え モロヘイヤスープ	821	36.2	40.7	3	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米粉パン	チョコ
17 (木)	麦入りご飯 いかのチリソースがけ 小松菜のナムル 冬瓜と豆腐のスープ 瀬戸内レモンタルト	907	30	26.5	2.6	鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ	精白米	ごま
18 (金)	五穀ご飯 夏野菜のカレー 梅酒のフルーツポンチ 型抜きチーズ	978	26.8	25.3	2.7	鶏肉	チーズ	ピーマン	たまねぎ なす	精白米	サラダ油
中学生の1食分の 所要栄養量基準	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
7月の 平均栄養摂取量	830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。