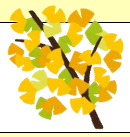
令和8年度

７ 月 分 給 食 献 立 予 定 表

宇都宮市立上河内中学校

	献立名		主な材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	上河内の農産物
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	ハヤシライス	麦入りご飯					米 麦		823 28.0 22.9 2.7	たまねぎ
		ハヤシライス	豚肉		人参 トマト	にんにく たまねぎ		油		
						マッシュルーム				
	ゆで野菜				ほうれん草	もやし キャベツ		ドレッシング		
	ウエハース			脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 片栗粉	油		
2 木	麦入りご飯						米 麦		765 25.2 18.3 2.4	たまねぎ きゅうり
	揚げ餃子		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	油		
	からしあえ				人参 トマト	きゅうり もやし	春雨			
	大いちょう汁		鶏肉 かまぼこ		小松菜	だいこん 人参 ねぎ				

７／２は夏の宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」です。
「旭町の大いちょう」は宇都宮空襲で真っ黒に焼けましたが，翌年に緑色の新葉が見事に吹き再生しました。
宇都宮市民を元気づけた「大いちょうの若葉」をイメージしたメニューがでます。
「大いちょう汁」はいちょうの形のかまぼこと，いちょう切りの野菜が入った汁です。



3 金	セルフ二色丼	麦入りご飯					米 麦		848 31.4 21.6 3.0	じゃがいも
		二色丼の具	鶏肉		人参	しょうが たまねぎ	しらたき 砂糖	油		
			卵			ごぼう				
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	人参		じゃがいも			
	ソーダフロートゼリー		豆乳 ゼラチン				砂糖 寒天			
6 月	食パン			脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		709 34.3 23.3 2.9	なす たまねぎ
	いちごジャム					いちご	砂糖			
	鶏肉のラタトゥユ		鶏肉		トマト ピーマン	なす たまねぎ にんにく		オリーブオイル		
					人参	ズッキーニ				
	野菜スープ		ベーコン		人参 小松菜	たまねぎ とうもろこし				
7 火	セルフ五目ちらしずし	酢飯					米 麦		844 29.8 20.4 4.1	たまねぎ
		五目ちらしずしの具	鶏肉 油揚げ		人参	しいたけ かんぴょう	砂糖	油		
			卵			ごぼう				
	七夕汁		魚麺 なると 鰹節	わかめ	人参	たまねぎ				
	七夕デザート(マスカットゼリー)						砂糖			

７/７は七夕です。七夕には，天の川に見立てた「そうめん」や「冷や麦」を食べる習慣があります。
ちらし寿司には栃木県産の食材（かんぴょう，しいたけ，ごぼう，油揚げ）が使われています。
七夕汁には，そうめんに見立てたかまぼこの麺が入っています。



8 水	セルフメキシカンライス	麦入りご飯					米 麦		802 28.7 18.8 2.1	たまねぎ
		メキシカンライスの具	鶏肉		人参 ピーマン	にんにく たまねぎ	ルウ	油		
						とうもろこし マッシュルーム				
	トマトと玉子のスープ		ウインナー 卵		人参 小松菜 トマト	たまねぎ セロリ				
9 木	麦入りご飯						米 麦		758 34.0 17.0 2.2	
	あじ塩麹漬け		あじ				砂糖			
	ごま酢あえ				人参	キャベツ	しらたき 砂糖	ごま		
	吉野汁		鶏肉 鰹節		人参 小松菜	だいこん	里芋 片栗粉			
10 金	麦入りご飯						米 麦		802 28.7 18.8 2.1	たまねぎ じゃがいも
	納豆		納豆							
	肉じゃが		豚肉		人参	たまねぎ	じゃがいも しらたき	油		
							砂糖			
	ゆで野菜				ほうれん草 人参	キャベツ		ドレッシング		

７/１０は納豆の日です。納豆は，よく蒸した大豆を納豆菌で発酵させた日本の発酵食品です。
たんぱく質やビタミンKが豊富に含まれています。

13 月	スパゲティトマトソース	スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル	838 31.7 22.2 3.3	たまねぎ
		トマトソース	豚肉		人参	にんにく たまねぎ		油		
					トマト	マッシュルーム	ハヤシフレーク			
	海藻サラダ			海藻		キャベツ もやし	ドレッシング			
						とうもろこし				
	ソーダシャーベット					りんご ライム	砂糖			

	献立名	主な材料						エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	上河内の農産物
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14 火	麦入りご飯					米 麦		800 28.5 20.0 3.0	たまねぎ なす じゃがいも
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉			たまねぎ	砂糖 ハヤシフレーク			
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ もやし	こんにゃく	ドレッシング		
	みそ汁	豆腐 鰹節 みそ		いんげん	なす たまねぎ	じゃがいも			
15 水	麦入りご飯					米 麦		722 25.1 21.4 2.3	きゅうり
	さばのみそ煮	さば みそ							
	即席漬け				キャベツ もやし きゅうり				
	わかめスープ	なると	わかめ	人参	ねぎ	春雨	ごま ごま油		
16 木	麦入りご飯					米 麦		771 25.1 21.4 2.3	
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		人参	ねぎ	砂糖			
	磯辺和え		のり		もやし キャベツ				
	まろやかみそ汁	油揚げ みそ		人参	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく			
		豆乳 鰹節							
17 金	夏野菜カレー 麦入りご飯					米 麦		895 30.1 25.1 2.3	たまねぎ なす じゃがいも かぼちゃ
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
				トマト	なす いんげん	ルウ			
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
	ももゼリー				もも	砂糖			

生徒一人一回あたりの学校給食 摂取基準　　**エネルギー830kcal たんぱく質33.2g 脂質23.1g 塩分相当量2.5g**

7月の平均値　　**エネルギー798kcal たんぱく質29.6g 脂質20.6g 塩分相当量2.7g**

※牛乳(栃木県産)は毎日付くため，献立表への記載を省略しております。献立内容は材料購入の都合上変更することがありますので，ご了承ください。

※食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しています。

※お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は，献立表にてご案内いたします。



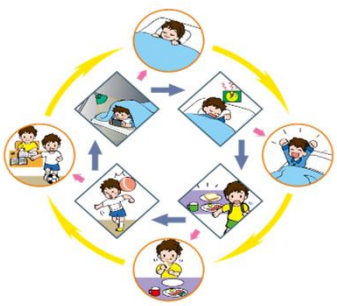
宮っ子ランチとは･･･
私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め，郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。
栃木県，宇都宮市で収穫された地場産物を積極的に取り入れ，毎月1回実施します。

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

いよいよ夏休みが始まります。長期休業中は，いつもより夜更かしをしたり，朝はゆっくり寝ていたいもの。たまにはそんな日もありますが，習慣化は避けたいところです。

私たちは，毎朝同じ時間に日光を浴びることで体のリズムが整い，成長に必要なホルモンもこのリズムに沿って分泌されます。また，日光浴で分泌される「セロトニン」には，心の安定やストレスにも効果があるそうです。早起きをしたら朝ごはんをしっかり食べて脳を働かせ，元気に１日をスタートさせましょう。

規則正しい生活



早寝早起きをしましょう！

栄養バランスのよい食事



主食･主菜･副菜をしっかり
食べましょう！

食品衛生



食品の温度管理や，手洗いを
徹底しましょう！