



令和2年 7月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校

食事の前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。

食事の後には、ていねいに歯をみがきましょう。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g しじふ g
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。			血液や筋肉をつくる食品のグループ		体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ		エネルギー源となる食品のグループ		
○ 2つのグループだけ食べた			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
△ 1つのグループだけ食べた			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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
× 何も食べない			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。									
1	(水)	鶏そぼろ丼 牛乳 チョレギ風サラダ 生揚げの味噌汁	とりひき肉 生あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ もみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	883 36.7 27.6
2	(木)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ バイナップル	ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ バイ なす	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油 バター	825 26.3 22.5
3	(金)	セルフドック (お魚ソーセージフライ ポイルキャベツ) 牛乳 サマーシチュー 豆乳プリン	とり肉 魚肉ソーセージ	牛乳 豆乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	栃木県産小麦パン じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	サラダ油	882 32.9 29
6	(月)	牛丼 牛乳 厚焼き卵 ナムル	牛肉 卵	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ もやし	米 麦 さとう しらたき	サラダ油 ごま ごま油	839 29.4 25.6
7	(火)	五目ごはん 牛乳 セタ汁 星のコロケック ポイルキャベツ 天の川ゼリー	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ なると とり肉 かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	かんぴょう 枝豆 たけのこ ごぼう キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米 麦 さとうめん パン粉 じゃがいも さとう でんぶん ゼリー	サラダ油	819 29.6 19
【 カミカミ献立の日 】			～ よくかんで味わって食べましょう。～						
8	(水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め わんたんスープ のりふりかけ	とりにく 大豆 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	しいたけ たけのこ えだまめ きゃべつ もやし ねぎ	米 麦 でんぶん さとう わんたん	サラダ油 ごま	899 35.8 27.4
9	(木)	麦入りごはん 牛乳 かつおゆすみぞれ煮 ゆで野菜サラダ じゃがいもの味噌汁	かつお 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ		きゅうり きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油	779 28.9 14.9
10	(金)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 枝豆 とうもろこし	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブオイル サラダ油	880 39.2 25.9
13	(月)	麦入りごはん 牛乳 かぼちゃと豚肉の豆板醤あえ 舟形きゅうり わかめとしめじのスープ	ぶた肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり しょうが しめじ 枝豆	米 麦 でんぶん さとう	ごま ごま油 サラダ油	872 28 26.9
14	(火)	麦入りごはん 牛乳 鮭のチーズフライ ポイルキャベツ まろやか味噌汁	鮭 油あげ みそ かつお節	牛乳 チーズ 豆乳	にんじん	きゃべつ 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	813 25.4 24.5
15	(水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のワイン焼き こんにゃくサラダ なすと油揚げの味噌汁	ぶた肉 みそ かつお節 油あげ	牛乳 わかめ	パセリ	しょうが なす こんにゃく みかん きゃべつ 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 さとう	サラダ油	832 31.1 23.9
16	(木)	【宮子ランチ】米、豚肉、にら、かんぴょう、もやし、きゅうりなど宇都宮市産の農産物をたくさん使ったメニューです。 麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	とりにく ぶたにく かつおぶし かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな にら	きゅうり もやし 大根 ねぎ かんぴょう	米 麦 春雨 さとう 小麦粉	サラダ油	801 23.6 19.2
17	(金)	ツナトースト 牛乳 海草サラダ ハンガリーシチュー	ツナフレーク とりにく	牛乳 海草	パセリ にんじん	たまねぎ きゃべつ えだまめ とうもろこし	栃木県産小麦パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	869 32.4 30.9
20	(月)	セルフ天丼 (いか天ぷら・かきあげ) 牛乳 ゆで野菜サラダ 玉ねぎの味噌汁	いか 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 麦 小麦粉	サラダ油	894 24 25.5
21	(火)	わかめごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 おひたし いなか汁	さんま とりにく とうふ みそ かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ かんぴょう ごぼう こんにゃく	米 麦 じゃがいも	ごま サラダ油	822 31.5 22.5
22	(水)	セルフ豚丼 牛乳 冷ややっこ 青菜とじゃこの炒め物	豚肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ えだまめ	米 麦 さとう しらたき	ごま油 サラダ油	845 35.7 25.8
27	(月)	麦入りごはん 牛乳 パンサンスー 豚肉と野菜のみそ炒め えびしゅうまい	ぶた肉 たら えび はたて みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 でん粉 パン粉 春雨 (はるさめ) さとう	ごま油 サラダ油	831 31.4 21.6
28	(火)	夏野菜のカレーライス 牛乳 フルーツボンチ 型抜きチーズ	とり肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ なす 枝豆 にんにく トマト	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油	937 26.3 22.8
29	(水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼 ゴーヤーチャップルー わかめの味噌汁	鶏 まぐろ ベーコン 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油	819 33.7 24
30	(木)	フィッシュバーガー 牛乳 キャベツ 冬瓜スープ フローズンヨーグルト	ほき とり肉	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん	冬瓜 (とうがん) キャベツ しょうが 干ししいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油	869 32.4 29
31	(金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風おろしソース 具だくさん汁	豚肉 鶏肉	牛乳	青じそ にんじん こまつな	大根 しめじ えのき まいたけ ごぼう	米 麦 さとう こんにゃく さといも	サラダ油	782 24.1 19

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校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：34.2g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30% (830kcalの場合、23.1g～27.3g)



7月最後の給食当番の人は、白衣の洗濯と、ほころびやボタンがとれていたら、つくろいをお願いします。
夏休み明けの給食は、8月17日(月)から始まります。白衣セットを忘れずに持参してください。

今年も、南校舎に設置した『ゴーヤ』のグリーンカーテンが、すくすく成長しています。たくさん実ったら、給食に登場予定です。今年は、いつ頃、どのくらい収穫できるでしょうか？収穫が楽しみです。



【7月の平石地区の野菜】
トマト たまねぎ
ズッキーニ ピーマン きゅうり じゃがいも

