



令和2年 9月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



| 朝ごはん「食べた?」印をつけよう                                           |                                                                          | おもとに体の組織を作る                     |                   | おもとに体の調子を整える                |                                    | おもとにエネルギーになる              |                 | エネルギー               |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------|
| ◎ 3つのグループ「おもとに体の組織を作る」「おもとに体の調子を整える」「おもとにエネルギーになる」の食品を食べた。 |                                                                          | 血運や筋肉をつくる食品のグループ                |                   | 体の調子を整えたり、皮ふ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          |                 | kcal                |
| ○ 2つのグループだけ食べた                                             |                                                                          | 1. 肉類・魚・肉類・大豆製品                 |                   | 2. 野菜・果物                    |                                    | 3. 穀類・豆類                  |                 | たんぱく質               |
| × 1つのグループだけ食べた                                             |                                                                          | 4. 牛乳・乳製品                       |                   | 5. 卵                        |                                    | 6. 油類                     |                 | たんぱく質               |
| 何も食べない                                                     |                                                                          | たんぱく質                           |                   | ビタミンA (カロテン)                |                                    | ビタミンC                     |                 | たんぱく質               |
| 毎日◎がつくようにがんばりましょう。                                         |                                                                          | たんぱく質                           |                   | ビタミンA (カロテン)                |                                    | ビタミンC                     |                 | たんぱく質               |
| 1 (火)                                                      | 麦入りごはん 牛乳 照り焼きチキン<br>もやしのスープ 冬瓜(とうがん) スープ                                | とりにく<br>ひた肉                     | 牛乳<br>わかめ         | にんじん                        | とうもろこし<br>もやし<br>しょうが              | 米 麦<br>さとう                | ごま油<br>サラダ油     | 752<br>25.1<br>20.6 |
| 2 (水)                                                      | 麦入りごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 ゆで野菜 大根の味噌汁 ふりかけ                                       | さんま<br>油揚げ<br>かつおぶし<br>みそ       | 牛乳<br>のり<br>わかめ   | にんじん<br>ごぼう                 | とうもろこし<br>もやし<br>しょうが              | 米 麦<br>さとう                | サラダ油            | 749<br>28.9<br>14.9 |
| 3 (木)                                                      | 麦入りごはん 牛乳 野菜かきあげ 大根おろし いなか汁                                              | とりにく<br>かつおぶし<br>とうもろこし<br>みそ   | 牛乳                | ごぼう<br>にんじん<br>しょうが         | だいこん<br>かんぴょう<br>ごぼう<br>たまねぎ       | 米 麦<br>じゃがいも<br>ごぼう<br>小豆 | サラダ油            | 832<br>20.6<br>29.2 |
| 4 (金)                                                      | スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ                                                   | 牛ひき肉<br>豚ひき肉                    | 牛乳<br>粉チーズ        | にんじん<br>ブロッコリー              | キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが               | スパゲティ<br>にんじん             | オリーブオイル<br>サラダ油 | 784<br>38.1<br>23.6 |
| 7 (月)                                                      | 〈3年生：修学旅行のため給食無し〉<br>麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ 五目黒豆                         | ハム 大豆<br>豆腐                     | 牛乳<br>鶏肉          | ごぼう<br>にんじん                 | ごぼう                                | 米 麦<br>小豆                 | サラダ油            | 829<br>31.1<br>21.6 |
| 8 (火)                                                      | 〈3年生：修学旅行のため給食無し〉<br>【 カミカミ献立の日 】<br>麦入りごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそ炒め<br>から揚げ 刺身するめ | とりにく 鶏<br>大豆 みそ<br>かつおぶし<br>するめ | 牛乳                | にんじん<br>ごぼう                 | たまねぎ<br>だいこん<br>干ししいたけ<br>枝豆       | 米 麦<br>ごぼう<br>さとう         | サラダ油            | 815<br>34.9<br>23.9 |
| 9 (水)                                                      | 〈3年生：修学旅行代休のため給食無し〉<br>麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックススープ                          | とりにく<br>豆腐                      | 牛乳                | にんじん<br>チンゲン菜               | キャベツ<br>ねぎ<br>しいたけ<br>しょうが         | 米 麦<br>トック                | サラダ油            | 772<br>29.2<br>18.7 |
| 10 (木)                                                     | わかめごはん 牛乳 ボークシュマイ<br>ゴージャスチャンプル                                          | 豚<br>ベーコン<br>豆腐<br>みそ           | 牛乳<br>わかめ         | にんじん<br>ごぼう                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが               | 米 麦<br>小豆                 | ごま油<br>サラダ油     | 799<br>28.5<br>21.5 |
| 11 (金)                                                     | 米粉パン ブルーベリージャム 牛乳<br>チリコンカン ゆで野菜 ヨーグルト                                   | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>ベーコン<br>大豆      | 牛乳<br>鶏肉          | トマト<br>ごぼう<br>にんじん          | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>枝豆              | 米粉パン<br>さとう               | サラダ油            | 783<br>34.8<br>26.0 |
| 14 (月)                                                     | 麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし<br>いももの汁                                         | モロ<br>とうもろこし<br>かつおぶし<br>みそ     | 牛乳                | ごぼう<br>ほうれん草<br>にんじん        | たまねぎ<br>だいこん<br>もやし<br>ねぎ          | 米 麦<br>さとう<br>ごぼう         | サラダ油            | 751<br>29.6<br>16.8 |
| 15 (火)                                                     | 麦入りごはん 牛乳 厚揚げ卵 ごま酢あえ 豚肉と<br>じゃがいもの煮つけ                                    | とりにく<br>豆腐                      | 牛乳                | にんじん                        | キャベツ 枝豆<br>かんぴょう<br>とうもろこし<br>たまねぎ | 米 麦<br>じゃがいも<br>さとう       | サラダ油            | 873<br>27.3<br>20.7 |
| 16 (水)                                                     | セルフ2色どん(鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳<br>油揚げの味噌汁                                          | 鶏ひき肉<br>卵<br>油揚げ<br>みそ          | 牛乳                | にんじん                        | キャベツ<br>しょうが<br>だいこん               | 米 麦<br>さとう                | サラダ油            | 826<br>32.1<br>26.1 |
| 17 (木)                                                     | 麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 味噌けんちん                                                  | とりにく<br>豆腐<br>かつおぶし<br>みそ       | 牛乳                | にんじん<br>ごぼう                 | たまねぎ<br>もやし<br>しょうが                | 米 麦<br>さとう                | サラダ油            | 754<br>33<br>18.1   |
| 18 (金)                                                     | セルフフィッシュバーガー(ほきフライ・ポイルキャ<br>ベツ) 牛乳 ミネストローネスープ                            | ほき<br>大豆<br>ベーコン                | 牛乳                | にんじん<br>パセリ                 | たまねぎ<br>セロリ トマト<br>キャベツ            | 米 麦<br>じゃがいも<br>マカロニ      | サラダ油            | 842<br>37.2<br>25.4 |
| 23 (水)                                                     | 麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯辺あえ<br>豚汁                                              | さば<br>とりにく<br>豆腐<br>みそ          | 牛乳<br>のり          | にんじん<br>ほうれん草<br>ごぼう        | キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう                | 米 麦<br>さとう<br>ごぼう         | ごま油<br>サラダ油     | 886<br>33.6<br>30.4 |
| 24 (木)                                                     | 麦入りごはん ボークカレー 牛乳 ゆで野菜                                                    | とりにく<br>豆腐                      | 牛乳                | にんじん<br>ごぼう                 | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>もやし        | 米 麦<br>じゃがいも<br>小豆        | サラダ油            | 805<br>24.5<br>21.1 |
| 25 (金)                                                     | ココア揚げパン 牛乳 こんにゃくサラダ 肉団子<br>スープ                                           | とりにく<br>豆腐                      | 牛乳<br>ヨーグルト<br>海苔 | ごぼう<br>にんじん                 | たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが               | 米 麦<br>さとう                | サラダ油            | 809<br>26.1<br>31.2 |
| 28 (月)                                                     | 麦入りごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め<br>わかめスープ ふりかけ                                      | 鶏肉<br>豆腐<br>わかめ<br>ふりかけ         | 牛乳<br>わかめ<br>ひじき  | にんじん<br>ごぼう<br>ほうれん草        | たまねぎ<br>だいこん<br>しょうが               | 米 麦<br>さとう                | ごま油<br>サラダ油     | 805<br>30.1<br>21.3 |
| 29 (火)                                                     | 麦入りごはん 冷奴 いわしの梅しょうゆ煮<br>肉じゃが おひたし                                        | とりにく<br>豆腐                      | 牛乳                | ほうれん草<br>にんじん               | たまねぎ<br>しょうが<br>もやし                | 米 麦<br>さとう                | サラダ油            | 865<br>31.8<br>19.8 |
| 30 (水)                                                     | セルフ豚丼 牛乳 冷奴 チョレギ風サラダ                                                     | とりにく<br>豆腐                      | 牛乳<br>のり          | ごぼう<br>にんじん                 | たまねぎ<br>キャベツ                       | 米 麦<br>さとう                | ごま油<br>サラダ油     | 761<br>29.5<br>18.1 |

※ 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の割合、23.1g～27.3g)



食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

◀ 9月の地産地消 (平石地区の野菜) ▶  
たまねぎ なす ビーマン じゃがいも

