



令和3年 8・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		おもちに体の組織を作る		おもちに体の調子を整える		おもちにエネルギーになる		エネルギー kcal
◎	3つのグループ「おもちに体の組織を作る」「おもちに体の調子を整える」「おもちにエネルギーになる」の食品を食べた。	血球や筋肉をつくる食品のグループ		体の調子を整える食品のグループ		体の調子を整える食品のグループ		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・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	しつ 脂質
×	何も食べない	たんぱく質 (カルシウム)		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◎がつかうようになんばりましょう。		多く含まれる 「栄養素」						
30 (月)	クロワッサン 牛乳 ハンバーグマッシュルーム ソース ポテトスープ 巨峰ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 豆類	小松菜 さとう じゃがいも	サラダ油 バター		811 26.1 36.8
31 (火)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 海鮮サラダ 小魚	鶏肉	牛乳 海苔 小魚 粉チーズ	にんじん たまねぎ 枝豆 さとう じゃがいも とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	サラダ油 こま		820 26.4 20.4
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ ふりかけ	ふた肉 鶏	牛乳 わかめ	にんじん にんじん チンゲン菜	さやべつ ねぎ しいたけ しめじ ねぎ	米 麦 トック	サラダ油	803 31.9 20.2
2 (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 かつおぶし たらふ みそ	牛乳	こまつな にんじん しゅんぎく	だいにん かんぴょう ごぼう たまねぎ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 小麦粉	サラダ油	832 20.6 29.2
3 (金)	米粉パン はちみつ＆マーガリン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 煮産ヨーグルト	牛ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン 大豆	牛乳 煮産ヨーグルト	トマト こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 さやべつ	米粉パン さとう はちみつ	サラダ油 マーガリン	805 35.9 30.7
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ	もも肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 切干大根 さやべつ	米 麦 でんぷん さとう	サラダ油 こま	803 30.7 20.0
7 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 こんにゃくサラダ チーズドック	牛ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく とうもろこし	スパゲティ ごま油 こんにゃく	オリーブオイル サラダ油	902 41.9 28.5
【 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)	麦入りご飯 牛乳 いかの味噌漬け焼き ゆで野菜 ひじきと大豆の炒り煮	いか 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ しょうが もやし さとう とうもろこし	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	797 35.1 19.7
9 (木)	セルフ豚丼 牛乳 冷ややっこ チョレギ風サラダ	豚肉 とうろ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ えだまめ さやべつ	米 麦 さとう しらたき	サラダ油 こま	776 31.5 18.8
10 (金)	セルフフィッシュバーガー (ほきフライ・ポイル キャベツ) 牛乳 サマーシチュー	ほき 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ さやべつ にんにく	栃木県産小麦パン じゃがいも 小豆粉 パン粉	サラダ油	873 35.8 34.3
13 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き もやしとにらのごまあえ じゃがいもの味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	こま	844 26.9 25.1
14 (火)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	豚肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ セロリ キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく	ナン さとう 小麦粉	サラダ油 バター	855 34.1 26
15 (水)	セルフ2色どん (鶏そぼろ・炒り卵) 牛乳 根菜のすまし汁 りんご	鶏ひき肉 油揚げ かつお節	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜	枝豆 ごぼう だいにん	米 こんにゃく さとう りんご でんぷん	サラダ油	799 31.3 21.4
16 (木)	麦入りご飯 牛乳 ししゃもフライ 大豆ちやしの キムチ和え とうがんスープ のりふりかけ	鶏ひき肉 ししゃも	牛乳 のり	にんじん にら チンゲン菜	とうがん しょうが 大豆ちやし 干ししいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 こま	801 29.9 23.2
17 (金)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 アンサンブルエッグ ゆで野菜サラダ フルーツみつ豆	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 赤エンドウ豆 ななてん	にんじん ブロッコリー	とうもろこし みかん パイナップル	栃木県産小麦パン じゃがいも くらもち	サラダ油	807 27.2 24.8
【 十五夜献立 】		～ 今日、十五夜です。一年で一番美しいとされる中秋の名月を鑑賞するとともに、秋の収穫を感謝する日です。～						
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 ゆで野菜 けんちん汁 月見ゼリー	さんま たらふ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	とうもろこし だいにん にぼう 枝やべつ もやし	さとう 米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	811 25.6 21.1
22 (水)	麦入りご飯 牛乳 ボークシューマイ ゴーヤチャンプルー 油あげの味噌汁	鶏肉 ベーコン ツナ みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳	にら こまつな	さやべつ たまねぎ しょうが	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 サラダ油	842 29.9 25.4
24 (金)	ココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜サラダ 肉団子スープ	とり肉	牛乳 小松菜	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ だいにん しょうが とうもろこし	栃木県産小麦パン さとう 香粉	サラダ油	815 27.5 31.9
27 (月)	＜1年生：冒険活動のため給食無し＞ 麦入りごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ごま酢あえ 青菜と豆腐の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり かんぴょう とうもろこし たまねぎ しょうが	米 麦 さとう	こま	819 32 26.6
28 (火)	＜1年生：冒険活動のため給食無し＞ ミルクパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のカチャート 野菜スープ ピーチコンポート	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	さやべつ たまねぎ しめじ エリンギ にんにく 桃	栃木県産小麦パン 小麦粉 さとう	オリーブオイル サラダ油	811 33.5 26.2
29 (水)	＜1年生：冒険活動のため給食無し＞ 麦入りご飯 牛乳 餃子ロール にらと春雨の炒め物 産産汁	豚肉 鶏肉 卵 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ えのき にんにく しょうが とうもろこし もやし	米 麦 じゃがいも 春雨 小麦粉	サラダ油 バター	826 27 22.8
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め わかめスープ ふりかけ	鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ピーマン	しょうが だいにん たまねぎ しいたけ えのき ねぎ	米 麦 でんぷん さとう	こま サラダ油	805 30.1 21.3

※ 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)



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 にんにく ピーマン
じゃがいも トマト

