



9月

今月の目標：栄養について考え、いろいろな食品を食べるようにしよう

給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

結良献立予定表 【宇都宮市立清原中学校】					お も な 食 品						
					体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
日	曜日	献立名			1群・2群 (kcal) 卵・肉・魚・豆製品 脂質(g) 塩分	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む
1	木	麦入りごはん		卵焼き もやしとにらのごま和え 麻婆野菜炒め	799 29 22.1 2.4	卵 豚肉 赤味噌	牛乳	にら にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ ごぼう 生姜	米 麦 砂糖	すりごま サラダ油
2	金	コッペパン (いちごジャム)		鶏肉のカチャトーラ キャベツのスープ 冷凍みかん	854 33.4 28.8 3.2	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ	ごぼう みかん たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ	コッペパン ジャム 小麦粉	サラダ油 オリーブ油
5	月	【十五夜献立】 さつまもごはん		ハンバーグ 和風きのこソース 味噌けんちん汁 十五夜大福	864 30.3 22.3 3.6	豚肉 鶏肉 大豆 味噌	牛乳	しそ にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ まいたけ 大根 ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖 里芋 もち粉	ごま サラダ油
6	火	麦入りごはん		春巻き にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	815 20.3 26.7 2	マグロツナ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にら	えのきたけ 生姜 キャベツ たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉	サラダ油
7	水	麦入りごはん		鶏肉の香味焼き 塩こんぶ和え 韓国風味噌汁	762 26.1 22.5 2.1	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	生姜 ごぼう キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 麦	ごま油 ねりごま
8	木	麦入りごはん		モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮つけ	768 28 18.7 2.8	モロ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 大根	米 麦 でんぶん 砂糖	サラダ油 白ごま
9	金	ピザトースト		ゆで野菜 イタリアンドレッシング シーフードスープ	817 37.3 28.2 4.2	サラミ イカ エビ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	食パン じゃがいも	サラダ油
12	月	麦入りごはん		コロッケ チョレギ風サラダ 大根スープ	805 23.8 22.5 2.6	豚肉 鶏肉	牛乳 もみのり	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 生姜 しいたけ	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油
13	火	麦入りごはん		ひき肉と野菜のあんかけ丼 根菜のすまし汁 フルーツ杏仁	798 27.5 21 2.5	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ 果物缶 えのきたけ 大根 ごぼう	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま油
14	水	ポテトピラフ		いわしの梅しょうゆ煮 凍り豆腐と野菜の炒めもの	815 34.5 28.9 3	ウインナー イワシ 凍り豆腐 豚肉	牛乳		にんにく たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	バター サラダ油
15	木	麦入りごはん (韓国のに)		スタミナ焼き 味噌けんちん汁	807 33.1 23.3 2.3	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 韓国のに	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油
16	金	米粉パン (ラ・フランスジャム)		チリコンカン ゆで野菜 イタリアンドレッシング ヨーグルト	790 38.5 28.3 2.7	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米粉パン ジャム	サラダ油
20	火	麦入りごはん		あじのフライ 塩こんぶ和え 味噌汁	766 25.3 17.9 2	アジ 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油
21	水	スパゲティ ミートソース		ゆで野菜 イタリアンドレッシング 手作りブルーベリーマフィン	983 36 33.5 2.6	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし ごぼう 生姜 キャベツ ブルーベリー	小麦粉 スパゲティ 砂糖	サラダ油 マーガリン バター オリーブ油
22	木	わかめごはん		酢鶏 しめじと春雨の中華スープ ミニフィッシュ	888 34.3 23.5 4.7	鶏肉 ミートボール ベーコン	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ピーマン パプリカ	生姜 しめじ たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油
26	月	菜めし		笹かまぼことさつまいもの天ぷら 大根おろし 田舎汁	822 25.8 21.7 3.6	笹かまぼこ 卵 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり	青菜 小松菜	大根 かんぴょう ごぼう	米 麦 小麦粉 さつまいも じゃがいも	サラダ油
27	火	五穀ごはん		サバの味噌煮 おひたし ひじきと大豆の炒め煮	857 30.4 26.9 2.5	大豆 味噌 油揚げ サバ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	米 五穀米 砂糖	サラダ油
28	水	麦入りごはん		豚キムチ炒め 韓国風味噌汁 セノビーゼリー	793 29.7 20.6 2.7	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん	キャベツ しいたけ ごぼう ねぎ もやし	米 麦 ゼリー	サラダ油 ごま油 ねりごま
29	木	麦入りごはん		ヤシオマスの塩焼き 野菜のにんにくしょうゆ和え 五目煮豆	793 39.6 19.5 2.8	豚肉 ヤシオマス 大豆 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油
30	金	パンズパン		チキン照り焼きサンド レタス ミネストローネスープ	774 28.2 25.3 2.9	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ セロリー	コッペパン 砂糖 マカロニ でんぶん じゃがいも	サラダ油
今月の平均栄養量					1群・2群 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分	818 30.5g 24.1g		カルシウム 376mg	鉄 3.8mg	ビタミンC 34mg	塩分 2.8g
所要栄養基準値					1群・2群 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分	830 34.0g 23.0g		カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 35mg	塩分 2.5g