



# 8・9月 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



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

| 献立名      |    |                     |    |                                                 | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品<br>たんぱく質を多く含む | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう<br>カルシウムを多く含む | お も な 食 品                     |                                   |                                    |                            |            |    |
|----------|----|---------------------|----|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------|----|
| 日        | 曜日 | 主食                  | 牛乳 | 主菜・副菜・その他                                       |                                    |                                      | 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 |
|          |    |                     |    |                                                 | 鶏肉                                 | 牛乳<br>海藻                             | 緑黄色<br>野菜                     | その他の<br>野菜・果物                     | 穀類・いも<br>類・砂糖                      | 油脂                         |            |    |
| 30       | 水  | 麦入りご飯               |    | チキンカレー<br>海藻サラダ（和風ドレッシング）<br>乳酸菌飲料ゼリー           | 829<br>32.3<br>30.7<br>3.2         |                                      | にんじん                          | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ              | 米 麦<br>じゃがいも<br>ゼリー                | サラダ油                       |            |    |
| 31       | 木  | 麦入りご飯               |    | ひき肉と野菜のあんかけ丼<br>根菜の味噌汁 ヨーグルト                    | 903<br>24.6<br>22.6<br>2.9         | 牛乳<br>ヨーグルト                          | にんじん<br>小松菜                   | ヨウカ ねぎ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>大根 ごぼう | 米 麦<br>でんぷん                        | サラダ油<br>ごま油                |            |    |
| 1        | 金  | ガーリックトースト           |    | チリコンカン<br>ゆで野菜（イタリアン・レタス）<br>豆乳パナコッタ（イギリス）      | 757<br>28.8<br>29.4<br>2.7         | 牛乳                                   | にんじん<br>トマト<br>小松菜            | たまねぎ<br>マヨネーズ<br>キャベツ             | 食パン<br>砂糖                          | サラダ油<br>マーガリン              |            |    |
| 4        | 月  | 彩り野菜の<br>スパゲティ      |    | ゆで野菜（イタリアン・レタス）<br>手作りアメリカンドック<br>ヨーグルト         | 814<br>24.2<br>26.7<br>2           | 牛乳<br>ヨーグルト                          | パプリカ<br>にんじん<br>トマト<br>小松菜    | ツナ<br>ズッキーニ<br>たまねぎ<br>キャベツ       | 米 麦<br>小麦粉<br>スパゲティ<br>砂糖          | サラダ油<br>オリーブ油              |            |    |
| 5        | 火  | 麦入りご飯               |    | 春巻 にらと春雨の炒め物<br>小松菜と豆腐のスープ                      | 755<br>25.6<br>21.6<br>2.1         | 牛乳<br>わかめ                            | にら<br>にんじん<br>小松菜             | えのきたけ<br>ヨウカ<br>たまねぎ<br>しいたけ      | 米 麦<br>小麦粉<br>砂糖                   | サラダ油                       |            |    |
| 6        | 水  | 麦入りご飯               |    | 豚丼 冷ややっこ<br>もやしのソテー                             | 790<br>26.8<br>19.4<br>3.1         | 牛乳                                   | にんじん<br>にら                    | たまねぎ<br>ねぎ<br>もやし                 | 米 麦<br>砂糖                          | サラダ油<br>ごま油                |            |    |
| 7        | 木  | 麦入りご飯               |    | 魚肉ソーセージのフライ<br>おひたし<br>ひじきと大豆の煮物                | 741<br>30.2<br>19.2<br>3.6         | 牛乳<br>ひじき                            | 小松菜<br>にんじん                   | キャベツ<br>もやし                       | 米 麦<br>砂糖                          | サラダ油                       |            |    |
| 8        | 金  | 麦入りご飯<br>（ふりかけ）     |    | 豚キムチ炒め トックスープ                                   | 819<br>20.8<br>25.6<br>2.7         | 牛乳                                   | にら<br>にんじん<br>チンゲン菜           | キャベツ<br>しいたけ<br>ねぎ                | 米 麦<br>トック                         | サラダ油                       |            |    |
| 11       | 月  | 麦入りご飯               |    | かき揚げ丼 おひたし みそ汁                                  | 800<br>26.6<br>25.7<br>1.3         | 牛乳                                   | にんじん<br>ササゲ                   | キャベツ<br>もやし<br>なす<br>たまねぎ         | 米 麦<br>小麦粉                         | サラダ油                       |            |    |
| 12       | 火  | 麦入りご飯               |    | 五目厚焼き卵<br>豚肉と揚げなすの炒め物<br>野菜のごまマヨ和え              | 745<br>28<br>16.3<br>2.8           | 牛乳                                   | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ<br>ほうれん草 | たけのこ<br>しいたけ<br>なす もやし<br>キャベツ    | 米 麦<br>砂糖<br>でんぷん                  | サラダ油<br>すりごま               |            |    |
| 13       | 水  | 麦入りご飯               |    | モロの和風マリネ おひたし<br>切干大根の煮つけ                       | 814<br>31.9<br>20.9<br>3.2         | 牛乳                                   | 小松菜<br>にんじん                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>切干大根       | 米 麦<br>でんぷん<br>砂糖                  | サラダ油                       |            |    |
| 14       | 木  | 麦入りご飯               |    | 豚肉のしょうが炒め<br>ごま酢和え 味噌汁                          | 781<br>32<br>28.3<br>3.1           | 牛乳<br>わかめ                            | ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜          | ヨウカ<br>キャベツ<br>たまねぎ               | 米 麦<br>砂糖<br>じゃがいも                 | サラダ油<br>白ごま                |            |    |
| 15       | 金  | コッペパン<br>（とちおとめジャム） |    | 鶏肉のカチャトーラ<br>キャベツのスープ                           | 839<br>32.1<br>22.7<br>2.3         | 牛乳                                   | トマト<br>にんじん                   | にんにく<br>たまねぎ<br>しめじ<br>エリンギ キャベツ  | パン<br>ジャム<br>小麦粉                   | サラダ油<br>オリーブ油              |            |    |
| 19       | 火  | 麦入りご飯<br>（ふりかけ）     |    | 酢豚 大根スープ                                        | 847<br>32.1<br>24.3<br>2.7         | 牛乳<br>ひじき                            | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜           | ヨウカ ツナ<br>たまねぎ 大根<br>しいたけ<br>たけのこ | 米 麦<br>でんぷん<br>砂糖                  | サラダ油                       |            |    |
| 20       | 水  | 麦入りご飯               |    | サバの四川味噌漬け焼き<br>きゅうりのキムチ和え<br>ミートボールと野菜のカレー煮     | 874<br>28.3<br>26.6<br>2.7         | 牛乳                                   | にんじん                          | きゅうり<br>ヨウカ ツナ<br>たまねぎ            | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖                 | サラダ油<br>ラー油<br>ごま油         |            |    |
| 21       | 木  | 麦入りご飯               |    | ヤンニョムチキン<br>塩こんぶ和え 韓国風味噌汁                       | 837<br>26.2<br>27<br>2.4           | 牛乳<br>こんぶ<br>わかめ                     | にんじん                          | ツナ ヨウカ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし ねぎ  | 米 麦<br>でんぷん<br>砂糖                  | サラダ油<br>白ごま<br>ごま油<br>ねりごま |            |    |
| 22       | 金  | パンズパン               |    | ハムカツサンド ボイルキャベツ<br>ミネストローネスープ                   | 826<br>33.2<br>25.8<br>3.5         | 牛乳                                   | にんじん<br>トマト                   | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリー              | じゃがいも<br>パン スパゲティ<br>小麦粉 砂糖<br>パン粉 | サラダ油                       |            |    |
| 25       | 月  | わかめご飯               |    | アジフライ さっぱり和え<br>味噌汁                             | 792<br>31.6<br>22.4<br>3.9         | 牛乳<br>焼きのり<br>わかめ                    | 小松菜<br>ほうれん草                  | キャベツ                              | 米 麦                                | サラダ油                       |            |    |
| 26       | 火  | ナン                  |    | キーマカレー<br>ゆで野菜（イタリアン・レタス）<br>フローズンヨーグルト         | 900<br>35<br>26.6<br>4.2           | 牛乳<br>ヨーグルト                          | にんじん<br>トマト<br>ほうれん草          | たまねぎ<br>ツナ ヨウカ<br>セロリー<br>キャベツ    | 米 麦                                | サラダ油                       |            |    |
| 27       | 水  | 麦入りご飯               |    | 鶏肉のから揚げ<br>もやしのキムチ和え<br>とうがんスープ                 | 842<br>29.5<br>29.8<br>2.4         | 牛乳                                   | にら<br>にんじん<br>チンゲン菜           | ヨウカ<br>もやし<br>とうがん<br>しいたけ        | 米 麦<br>でんぷん                        | サラダ油                       |            |    |
| 28       | 木  | 麦入りご飯               |    | 焼き魚（タラの味噌バター漬け）<br>野菜のにんにくしょうゆ和え<br>五目煮豆 杏仁風プリン | 749<br>29.6<br>14.8<br>2           | 牛乳<br>こんぶ                            | にんじん                          | もやし<br>キャベツ<br>ツナ<br>ごぼう          | 米 麦<br>砂糖<br>プリン                   | サラダ油<br>バター<br>ごま油         |            |    |
| 29       | 金  | 【十五夜献立】<br>さつまいもご飯  |    | ハンバーグ 和風きのこソース<br>味噌けんちん汁                       | 754<br>27.8<br>19.7<br>3.1         | 牛乳                                   | しそ<br>にんじん<br>小松菜             | 大根 マヨネーズ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>ごぼう   | 米 麦<br>さつまいも<br>砂糖<br>里芋           | ごま<br>サラダ油                 |            |    |
| 今月の平均栄養量 |    |                     |    |                                                 | 1人分 -<br>809                       | たんぱく質<br>29.0g                       | 脂質<br>23.9g                   | カルシウム<br>382mg                    | 鉄<br>4.5mg                         | ビタミンC<br>34mg              | 塩分<br>2.8g |    |
| 所要栄養基準値  |    |                     |    |                                                 | 1人分 -<br>830                       | たんぱく質<br>34.0g                       | 脂質<br>23.0g                   | カルシウム<br>450mg                    | 鉄<br>4.0mg                         | ビタミンC<br>30mg              | 塩分<br>2.5g |    |