



令和2年度

7月

給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(給食回数21回 米飯15回 県産小麦パン3回 米粉パン1回)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
夏の食生活について実践しよう		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日 付	献 立 名	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・麺	油脂	脂質(g)
		豆・豆製品	小魚・海そう		果物	いも類・砂糖		塩分相当(g)
1 (水)	黒パン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜 (玉ねぎドレッシング) トマトと卵のスープ	たら 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	アップルソース ねぎ・コーン キャベツ・にんにく アスパラ・たまねぎ ブルーベリー	パン 黒砂糖 砂糖	バター ごま	820 37.1 21.7 4.1
2 (木)	鶏そぼろ丼 牛乳 野菜の中華和え みそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	米・麦 砂糖 じゃがいも		895 28.9 23.3 2.5
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜のにんにくじょうゆあえ ひじきと大豆の炒り煮 冷凍パイン	ししゃも さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし キャベツ にんにく パイン	米・麦 ざらめ こんにゃく	ごま油 サラダ油	808 28.9 23.3 2.5
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 太平燕(タイピーエン)	豚肉 いか なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ・もやし しいたけ・白菜 キャベツ・たけのこ ねぎ・しめじ	米・麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	838 33.0 23.8 3.4
7 (火)	七夕献立 五目ちらし寿司(酢飯・五目具) 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ 卵・なると かつお節	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たけのこ しいたけ・ごぼう かんぴょう レモン・みかん ブルーベリー	米・麦 こんにゃく 砂糖 そうめん 片栗粉	サラダ油	893 32.4 22.8 4.8
8 (水)	セルフドライカレーサンド 牛乳 海藻サラダ(イタリアンドレッシング) ヨーグルト	豚肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 小麦粉	サラダ油	765 32.3 26.1 2.8
9 (木)	麦いりごはん 牛乳 チキンマヨぼん 磯辺あえ わかめとしめじのスープ	鶏肉	牛乳 わかめ のり	パセリ ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	米・麦 パン粉	ごま油 ごま	779 22.8 24.6 3.3
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし 削り節 こんにゃくのきんぴら 納豆	さば 削り節 ちくわ 納豆	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ ごぼう	米・麦 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	889 34.0 29.2 2.6
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ 春雨サラダ もずくスープ	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら	キャベツ しいたけ ねぎ	米・麦 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	863 29.1 29.6 2.3
14 (火)	五穀ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ チョレギ風サラダ とうがんスープ お魚ふりかけ	いか 鶏肉 かつお節	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく・ねぎ しょうが・しいたけ キャベツ・とうがん りんご	米・五穀 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	805 32.0 20.7 3.0
15 (水)	ツナトースト 牛乳 キャベツのスープ 手作りフルーツヨーグルト ミニフィッシュ	ツナ ベーコン いわし	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム みかん・パイン もも・レモン	パン 砂糖	マヨネーズ風 ドレッシング マーガリン	796 32.0 24.7 3.6
16 (木)	麦入りごはん 牛乳 チーズ入り肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめスープ 日向夏ゼリー	鶏肉 卵・豚肉 ツナ・豆腐 ホタテ	牛乳 チーズ	トマト ゴーヤ にんじん	たまねぎ りんご キャベツ・もやし たけのこ・日向夏	米・麦 パン粉 砂糖	ごま油	797 26.9 21.3 3.2

うしろへ
続きます！



17 (金)	中華丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン グリーンピース チンゲン菜の葉	しょうが・キャベツ たまねぎ だけこのこ・しいたけ チンゲン菜	米・麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	744 29.8 18.0 2.2
20 (月)	宮っこランチ 十六穀ごはん 牛乳 揚げ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	鶏肉 かまぼこ かつお節 ホタテ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ・たまねぎ ねぎ・しょうが にんにく・かんぴょう もやし・ きゅうり 大根・ねぎ・ぶどう	米・十六穀米 小麦粉 片栗粉 春雨	ごま油 サラダ油	833 26.1 19.5 2.3
21 (火)	しらすわかめごはん 牛乳 豚しゃぶ(肉・野菜・ごまドレッシング) 冷奴 みそ汁	しらす 豚肉・卵 みそ・豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	米・麦 じゃがいも	ごま	791 35.9 19.5 3.6
22 (水)	お魚ソーセージフライドック (ソーセージフライ・レタス) サマーシチュー プリン	魚肉ソーセージ 鶏肉 かつお節 卵	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉・片栗粉 砂糖・小麦粉 じゃがいも	サラダ油	887 33.1 29.8 4.4
27 (月)	地域学校園統一 夏野菜カレー 牛乳 夏のフルーツポンチ 型抜きチーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ チーズ	さやいんげん かぼちゃ ピーマン トマト	なす・たまねぎ にんにく みかん・パイン もも・レモン	米・麦 砂糖	サラダ油	936 26.4 24.5 2.2
28 (火)	麦入りごはん はんぺんチーズフライ 野菜の塩こんぶあえ 鶏そぼろそうめん汁 セノビーゼリー	鶏肉 かつお節 魚肉 卵	牛乳 塩こんぶ チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だけこのこ しょうが・レモン	米・麦 砂糖・小麦粉 ヤマモモ パン粉・そうめん	サラダ油	866 29.5 19.8 2.7
29 (水)	米粉パン マーメイドジャム 牛乳 豚肉のパセリパン粉焼き ゆで野菜 和風たまねぎドレッシング モロヘイヤスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ 夏ミカン・オレンジ	米粉パン 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま	788 38.0 31.9 3.1
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハムステーキ さっぱりあえ 道産子汁	ハム 豚肉 みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン ねぎ	米・麦 じゃがいも	サラダ油 バター	858 29.9 29.1 2.7
31 (金)	サラダうどん (かにかま・ゆず・ミトマ・めんゆつ・マヨネーズ) 牛乳 うずら卵と野菜のカレー煮 とちおとめ苺アイス	いとより 卵・豚肉 ベーコン かつお節・さば節	牛乳	にんじん グリーンピース	レタス たまねぎ レモン いちご	小麦粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ風 ドレッシング サラダ油 バター	749 30.4 27.2 3.9

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。 ※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー830kcal、たんぱく質31.6g、脂質24.5g、塩分3.17g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満

夏バテを防ぐ！食事のポイント

1 偏った食事をしない。

あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になります。
少量でも栄養バランスの取れた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（ぶた肉、レバーなど）や
C（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

いよいよ夏休みです！
生活のリズムが
崩れないように
気をつけましょう！

