



令和6年度 8・9月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

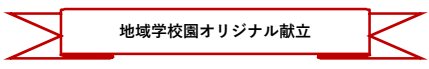
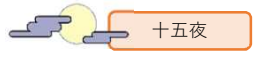
(今月の献立回数20回)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
成長に必要な栄養素を理解し、バランスのよい食事をしよう		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 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	米・パン・麺 いも類・砂糖	油脂	脂質(g)
								塩分相当(g)
8/30 (金)	地域学校園オリジナル献立 五穀ごはんの夏野菜カレー 牛乳 こんにやくサラダ(青じそドレッシング) 手作りフルーツゼリー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	なす・たまねぎ	米・五穀	サラダ油	871
			チーズ	ピーマン	ズッキーニ・にんにく	こんにやく		24.9
			海そう	トマト	キャベツ・コーン	砂糖		21.8
					みかん・パイン			2.9
9/2 (月)	防災の日 麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 切干大根のナムル 乾物入り味噌汁 ウエハース	いわし	牛乳	にんじん	梅	米・麦		746
		みそ		ほうれんそう	かんぴょう	砂糖・麩		26.8
						じゃがいも		14.6
						小麦粉		2.8
3 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 大豆もやしのキムチあえ とうがんスープ	鶏肉	牛乳	にら	しょうが・にんにく	米・麦	サラダ油	800
				にんじん	大豆もやし・もやし	片栗粉		29.9
				チンゲン菜の葉	とうがん・しいたけ			28.1
					チンゲン菜の茎			2.1
4 (水)	米粉パン 牛乳 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	大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	米粉パン	サラダ油	740
		大豆ミート	ヨーグルト	グリーンピース	マッシュルーム			35.9
		豚肉		トマト	キャベツ			24.7
		ベーコン		小松菜				2.8
5 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(赤魚粕漬) 野菜のにんにくじょうゆあえ じゃがいものそばろ煮	赤魚	牛乳	にんじん	もやし	米・麦	ごま油	782
		豚肉		枝豆	キャベツ	酒かす	サラダ油	32.4
					にんにく	じゃがいも		18.9
						砂糖		2.1
6 (金)	スパゲティー(肉みそソース ゆで野菜) 牛乳 フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ	スパゲティ	サラダ油	832
		みそ		トマト	たけのこ・にんにく	砂糖	ごま油	29.2
					キャベツ・もやし・レモン	片栗粉		21.0
					みかん・パイン・黄桃			2.7
9 (月)	重陽の節句 栗おこわ ごま塩 牛乳 鶏肉のみそ漬焼き 菊花ごまあえ すまし汁(魚・菊かまぼこ入)	鶏肉	牛乳	小松菜	栗・しょうが	米・もち米	黒ごま	774
		みそ・たら		にんじん	菊・キャベツ	砂糖	すりごま	29.5
		かまぼこ		ほうれんそう				22.6
		豆腐						2.7
10 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ ボイルキャベツ 小袋ソース みそ汁	あじ	牛乳	にんじん	キャベツ	米・麦	サラダ油	771
		油あげ	わかめ		きゅうり	小麦粉		31.4
					もやし	パン粉		22.1
								2.3
11 (水)	ピザトースト 牛乳 野菜スープ 【セレクト】アセロラゼリー・チーズドック・いちごクレープ	ソーセージ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	市小麦パン		752
		ベーコン	チーズ	にんじん	マッシュルーム			29.4
				小松菜	キャベツ			26.0
					もやし			3.4
		【セレクト】○アセロラゼリー(アセロラ・砂糖) ○チーズドック(卵・砂糖・小麦粉・チーズ・牛乳) ○いちごクレープ(卵・小麦粉・砂糖・マーガリン・牛乳・いちご・ゼラチン)						

うしろへ
続きます！





12 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き おひたし 削り節(小袋) ひじきと大豆のいり煮	さば かつお 鶏肉・油揚げ <u>大豆</u>	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	にんにく・キャベツ もやし	米・麦 砂糖 ざらめ こんにゃく	ごま油 サラダ油	840 38.1 24.7 2.6
13 (金)	 スタミナ丼 牛乳 とうがんのうま煮 ラムネゼリー	豚肉 鶏肉 枝豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ・ぶなしめじ にんにく・しょうが <u>とうがん</u> ・しいたけ ごぼう・レモン	米・麦 砂糖 ざらめ	サラダ油	796 32.5 21.2 1.9
17 (火)	 麦入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し ごまあえ いものこ汁 お月見ゼリー	いわし 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう 小松菜 にんじん	もやし ねぎ みかん レモン	米・麦 里芋 こんにゃく 砂糖		769 37.9 13.0 3.1
18 (水)	麦入りごはん 牛乳 酢鶏 わかめスープ お魚ふりかけ	鶏肉 豚肉 かつお	牛乳 わかめ 青のり	にんじん ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ	しょうが・たまねぎ しいたけ・たけのこ ぶなしめじ・ねぎ	米・麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 白ごま	777 30.6 21.4 3.0
19 (木)	 彼岸うどん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 ごまあえ おはぎ	油あげ なると ちくわ 小豆	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう 小松菜	だいこん・ぶなしめじ キャベツ	うどん こんにゃく 里芋・小麦粉 砂糖・もち米	サラダ油 すりごま	688 25.0 21.8 3.2
20 (金)	 宇河地区新人戦(給食はありません) 							
24 (火)	 <u>梨 給食</u>  ひき肉と野菜のあんかけ丼 牛乳 根菜のすまし汁 梨	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが・ねぎ たまねぎ・えのきたけ だいこん・ごぼう 梨	米・麦 片栗粉 こんにゃく	ごま油	812 29.0 22.8 2.4
25 (水)	 <u>給食委員会リクエスト給食</u> ～となりの食品群を見て献立を予想しよう～ 階段給食コーナーにて発表します★	卵 鶏肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ みかん	市小麦パン 砂糖・小麦粉 グラニュー糖 <u>じゃがいも</u>	バター アーモンド	952 38.5 34.6 3.2
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 五目厚焼き卵 アーモンドあえ 豚肉とあげなすの炒め物	卵・鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	たけのこ・しいたけ キャベツ・もやし <u>なす</u> ・たまねぎ	米・麦 砂糖 片栗粉 三温糖	アーモンド サラダ油	745 26.5 22.6 1.4
27 (金)	 <u>太々神楽</u> 発芽玄米ごはん 牛乳 ますのにらじょうゆ焼き とうがんとごまあえ みそ汁 手作りカボチャプリン	ます 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん かぼちゃ	にんにく <u>とうがん</u> ・きゅうり コーン なめこ・ねぎ	米・発芽玄米 砂糖 黒砂糖	ごま油 白ごま すりごま	765 37.7 17.6 2.7
30 (月)	豚丼 牛乳 からしあえ 冷奴	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	米・麦 しらたき 砂糖	サラダ油 白ごま	745 28.8 20.5 2.7

♪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。

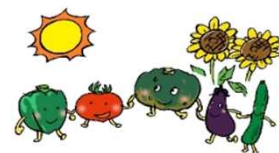
※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆

エネルギー784kcal、たんぱく質31.2g、脂質22.1g、塩分2.6g、カルシウム379mg

★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、カルシウム450mg



学校HPにカラー版が掲載されています