



令和2年度 8月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

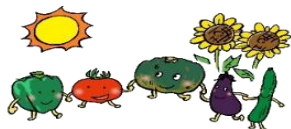
(給食回数11回 米飯8回 県産小麦パン1回 米粉パン1回)

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)
17 (月)	豚丼 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物 アセロラゼリー	豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ	米・麦 砂糖 しらたき	サラダ油 ごま油	771 29.0 22.3 2.2
18 (火)	わかめごはん 牛乳 にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー 味噌汁	ツナ・豚肉 卵・ベーコン 油揚げ・みそ かつお節	牛乳 わかめ	にら ゴーヤ 小松菜	キャベツ ねぎ・しょうが にんにく もやし	米・麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	772 28.5 19.0 3.0
19 (水)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) 県産ヨーグルト	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜 グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン	サラダ油	786 36.9 30.9 3.0
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 鮭の風味漬け チョレギ風サラダ 味噌汁	鮭 油揚げ 豆腐・みそ かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜 ほうれんそう	しょうが ねぎ キャベツ	米・麦 かたくり粉	サラダ油 ごま	849 38.1 25.4 2.9
21 (金)	肉みそ麺(中華麺・肉みそソース) 牛乳 ゆかりあえ レモンタルト	牛肉 豚肉 みそ 卵	牛乳 クリーム れん乳	にんじん 赤しそ	たまねぎ しいたけ だけのこ・キャベツ もやし・レモン	中華麺 砂糖 かたくり粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 マーガリン	840 34.1 27.8 3.4
24 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃが芋の煮つけ	いわし 豚肉	牛乳	グリーンピース にんじん	梅 きゅうり しょうが・にんにく たまねぎ	米・麦 砂糖 しらたき じゃがいも	サラダ油 ごま油	849 30.7 19.9 2.5
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ ソーダアイス	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜の葉	キャベツ しいたけ チンゲン菜の莖 りんご・ライム	米・麦 トック 砂糖	サラダ油	802 29.7 18.2 2.8
26 (水)	地域学校園統 手巻きミルクロール 牛乳 ギョウザニア イタリアンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にら にんじん トマト	キャベツ・なす たまねぎ・パセリ しょうが・にんにく マッシュルーム・コーン	パン 砂糖・パン粉 小麦粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油	908 29.7 18.2 4.1
27 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのから揚げ 大豆もやしのキムチあえ とうがんスープ	イカ 鶏肉 卵	牛乳	にら にんじん 小松菜	もやし とうがん しいたけ しょうが	米・麦 かたくり粉 小麦粉	サラダ油	750 32.6 19.6 2.4
28 (金)	ジャンバラヤ 牛乳 ジャークチキン きのこのスープ	ウインナー 鶏肉 ベーコン 卵		ピーマン トマト にんじん 小松菜	にんにく セロリ・たまねぎ しいたけ・しめじ エリンギ	米・麦	サラダ油	816 31.5 34.1 2.6
31 (月)	麦入りごはん 牛乳 すどり わかめスープ ひじきふりかけ	鶏肉	牛乳 わかめ	青ネギ にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが しいたけ だけのこ	米・麦 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま	806 30.9 21.2 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813kcal、たんぱく質32.6g、脂質24.3g、塩分2.85g

★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



夏が旬の食べ物には、体の熱を取る、渴きを癒す、暑さへの抵抗力をつけるなどといった働きがあります。食卓に旬の食べ物をたくさん取り入れ、夏の暑さに負けない体を作りましょう！

