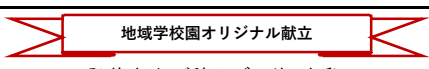




令和6年度 7月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(今月の献立回数14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 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)
1 (月)	スパゲティ トマトソース 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング) チーズドック	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース	にんにく・たまねぎ キャベツ もやし コーン	スパゲティ ざらめ 小麦粉 砂糖	パスタオイル サラダ油	850 35.3 27.9 2.1
2 (火)	 トマト給食 トマト麻婆豆腐丼 牛乳 春巻き 野菜の中華あえ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん トマト にら	たまねぎ・キャベツ しょうが・しいたけ にんにく・たけのこ もやし・きゅうり	米・麦 春雨・小麦粉 米粉・片栗粉 ざらめ	ごま油 アーモンド サラダ油	840 29.1 25.4 2.7
3 (水)	黒糖米粉パン 牛乳 白身魚のアーモンドがけ ゆで野菜(たまねぎドレッシング) ひじきと卵のスープ	パサ 豆腐 ベーコン 卵	牛乳 わかめ ひじき	パセリ にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ コーン	米粉パン 黒糖 片栗粉 砂糖	サラダ油 アーモンド	766 38.8 32.7 3.1
4 (木)	 地域学校園オリジナル献立 発芽玄米で鶏そぼろ丼 牛乳 ゆでとうもろこし 夏野菜みそ汁	鶏肉 大豆 枝豆 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ・しいたけ しょうが とうもろこし なす	米・発芽玄米 砂糖 じゃがいも		788 31.4 14.6 2.2
5 (金)	 セタ献立 五目ちらしずし(酢飯) 牛乳 セタ汁 天の川ゼリー	油揚げ・鶏肉 卵 たら かまぼこ	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	たけのこ・しいたけ かんぴょう ごぼう レモン・りんご	米・麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	838 32.4 21.8 2.9
8 (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) ももゼリー	豚肉 いか うずらの卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・しいたけ キャベツ・たけのこ ぶなしめじ・もも	米・麦 ざらめ 春雨 砂糖	白ごま ごま油	833 31.9 23.9 2.8
9 (火)	 新紙幣 麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ 切干大根の煮付け 味付き海苔	さば みそ さつま揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ 大根	米・麦 ざらめ	すりごま サラダ油	768 24.3 23.5 2.2
10 (水)	 納豆の日 麦入りご飯 牛乳 白身魚の西京焼き ゆで野菜(和風ドレッシング) 夏の肉じゃが 納豆	さわら・みそ 豚肉 納豆 枝豆	牛乳		きゅうり・キャベツ もやし・コーン たまねぎ・にんにく	米・麦 じゃがいも しらたき ざらめ	サラダ油	874 39.8 24.5 2.3
11 (木)	ミルクパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ 赤・黄パプリカ	いちご なす・たまねぎ ズッキーニ にんにく	市小麦パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 パスタオイル	787 35.9 22.3 2.8
12 (金)	 宮っこランチ 十六穀ごはん 牛乳 宮っ子あげ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	豚肉 ホタテ 鶏肉 かまぼこ	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・もやし にんにく・きゅうり 大根・マスカット	米・十六穀 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油	795 25.1 19.4 2.5
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 黒ごまチキンカツ ゆかりあえ 五目煮豆	鶏肉・卵 大豆 さつま揚げ 豚肉	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん 赤しそ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	米・麦 パン粉・小麦粉 こんにゃく ざらめ	黒ごま サラダ油	818 37.4 22.7 1.7
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 肉団子 ゴーヤチャンプルー 茎わかめのスープ ヨーグルト	鶏肉 卵・豆腐 ツナ・豚肉 ホタテ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	トマト ゴーヤ にんじん	たまねぎ・もやし しょうが キャベツ たけのこ	米・麦 砂糖 パン粉	ごま油	753 27.5 21.3 1.9
18 (木)	 パリオリンピック ソフトフランスパン 牛乳 クロケット[コロッケ] マセドアンサラダ[温野菜](粗おろしドレッシング) チキンポトフ 手作りブラマンジェ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・コーン カリフラワー キャベツ・セロリ いちご・レモン	市小麦パン じゃがいも 米粉・砂糖 コーンスターチ	サラダ油	825 30.9 30.0 3.3
19 (金)	タコライス(ミートソース・ゆで野菜) 牛乳 野菜スープ ソーダアイス	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり もやし りんご・ライム	米・麦	サラダ油	790 29.4 21.8 3.2

♪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808kcal、たんぱく質32.0g、脂質23.7g、塩分2.5g、カルシウム388mg

★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

