



9月 給食目標

楽しく会食しよう

9月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数20回(米飯16回・米粉パン1回・宇都宮産パン3回)

9月 給食目標 楽しく会食しよう		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
日付	献立名							
1 (金)	麦入りご飯					米 麦		789 24.6 24.8 355
	牛乳		牛乳					
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖	サラダ油	
	磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし			
	豚肉となすの炒め物	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	なす たまねぎ	砂糖	サラダ油	
4 (月)	わかめご飯		わかめ			米 麦		822 28.2 20.4 323
	牛乳		牛乳					
	じゃこカツ 中濃ソース	スケソウダラ あじ		にんじん	キャベツ たまねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油 サラダ油	
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ			
	味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		もやし			
5 (火)	麦入りご飯					米 麦		818 29.9 17.3 406
	牛乳		牛乳					
	いわしの梅じょうゆ煮		いわし		梅干し	砂糖 でん粉		
	野菜のキムチあえ				キャベツ きゅうり		ラー油 ごま油	
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
6 (水)	麦入りご飯					米 麦		807 26.9 22.5 328
	牛乳		牛乳					
	餃子ロール 2本	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ 長ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 でん粉		
	にらと春雨の炒め物	豚肉		にら にんじん	もやし しょうが	春雨 砂糖	サラダ油	
	小松菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ			
7 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		816 27.9 28.6 332
	マーマレード				オレンジ	砂糖		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のカチャトーラ	鶏肉		トマト	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	小麦粉	サラダ油 オリーブオイル	
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			
	冷凍パイ				パイナップル			
8 (金)	麦入りご飯					米 麦		799 32.4 21.7 421
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ 和風きのこソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ えのき しめじ	砂糖	サラダ油	
	おひたし			ほうれん草	もやし			
	味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		たまねぎ			
11 (月)	麦入りご飯					米 麦		870 25.6 25.7 362
	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	海藻サラダ		海藻	にんじん	キャベツ とうもろこし		中華ドレッシング	
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ			砂糖		
12 (火)	麦入りご飯					米 麦		828 30.3 21.5 378
	牛乳		牛乳					
	にらまんじゅう 2個	豚肉 大豆粉		にら	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく	コーンスターチ 小麦粉	ごま油 ラード	
	ゴーヤーチャンプルー	鶏卵 まぐろツナ		にがうり	もやし	砂糖	ごま油	
	味噌汁	味噌 油揚げ		小松菜		じゃがいも		
13 (水)	麦入りご飯					米 麦		767 30.1 20.8 288
	牛乳		牛乳					
	いかのから揚げ	いか			しょうが	小麦粉 でん粉	サラダ油	
	もやしのオイスターソース炒め			にら	もやし にんにく		サラダ油 ごま油	
	とうがんスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	とうがん しいたけ しょうが		サラダ油	
14 (木)	パンズパン		脱脂粉乳			パン		843 31.3 28.1 592
	セルフチキン照焼きサンド	鶏肉				砂糖 でん粉		
	レタス				レタス			
	牛乳		牛乳					
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	スパゲッティ		
	ヨーグルト		ヨーグルト					

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
15 (金)	麦入りご飯					米 麦		815 35.7 22.8 406
	牛乳		牛乳					
	スタミナ炒め	豚肉		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	
	春雨中華スープ	鶏卵		にんじん 小松菜	もやし	春雨	ごま油	
19 (火)	麦入りご飯					米 麦		875 31.5 33.1 377
	牛乳		牛乳					
	さばの香辛焼き	さば						
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ もやし			
	ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖		
20 (水)	麦入りご飯					米 麦		804 31.5 19.1 291
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	鶏肉		にんじん	たまねぎ えのき しょうが	でん粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	わんたんスープ	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	小麦粉		
21 (木)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖		841 26.5 26.2 398
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング	
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール ベーコン		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
22 (金)	麦入りご飯					米 麦		818 27.6 28.2 306
	牛乳		牛乳					
	彩り野菜の玉子焼き	鶏卵 豚肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖	サラダ油	
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ		サラダ油	
	トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ たまねぎ	トック		
25 (月)	麦入りご飯					米 麦		807 24.4 23.7 297
	ハヤシライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	小麦粉	サラダ油 マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	小松菜のサラダ			小松菜	キャベツ もやし		棒棒鶏ドレッシング	
26 (火)	麦入りご飯					米 麦		859 27.1 27.9 291
	牛乳		牛乳					
	酢鶏	鶏肉 ミートボール		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	
	わかめスープ		わかめ	にんじん	えのき とうもろこし			
	ふりかけ(のり香味)		のり			砂糖	ごま	
27 (水)	麦入りご飯					米 麦		774 25.9 23.5 316
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく			
	もやしとにらのおひたし			にら にんじん	もやし			
	韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	茎わかめ	にんじん	もやし たまねぎ にんにく		ごま油 ごま	
28 (木)	バンズパン		脱脂粉乳			パン		818 32.4 25.8 349
	セルフフィッシュバーガー	ほき		トマト		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	コーンサラダ				キャベツ もやし とうもろこし		コーンドレッシング	
	洋風卵スープ	鶏卵 ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも でん粉		
お月見 献立 29 (金) 	菜飯			広島菜		米 麦		818 38.4 15.1 715
	牛乳		牛乳					
	いわしのみりん焼き	いわし						
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
	味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう	里芋	サラダ油	
	十五夜デザート		寒天		みかん レモン	砂糖		

都合により献立が変更になる場合があります。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準量 エネルギー 830kcal たんぱく質 33.2g 脂肪 23.1g 塩分相当量 2.5g

今月の宮の原中学校の給食摂取基準量 エネルギー 819kcal たんぱく質 29.4g 脂肪 23.8g 塩分相当量 2.1g