



8・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15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

日付	献立名	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	
30 (金)	麦入りご飯					米 麦		792 28.2 22.2 353
	セルフ豚丼	豚肉 枝豆		にんじん	たまねぎ	砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	冷奴	豆腐						
	ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ		ごま ごま油	
2 (月)	パンネのミートソース	鶏肉 大豆 グリンピース		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パンネ 小麦粉	サラダ油	744 30.5 23.6 493
	牛乳		牛乳					
	海藻サラダ		海藻		キャベツ もやし とうもろこし		中華ドレッシング	
	レモンカスタードタルト	鶏卵	練乳		びし	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	
3 (火)	麦入りご飯					米 麦		876 23.2 29.6 312
	セルフかき揚げ丼 天丼のたれ			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	おひたし なすの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん いんげん	キャベツ もやし なす たまねぎ			
4 (水)	麦入りご飯					米 麦		848 28.9 21.8 385
	牛乳		牛乳					
	いわしの味噌煮	いわし 味噌				砂糖		
	野菜のキムチあえ 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 もやし きゅうり にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	ラー油 ごま油 サラダ油	
5 (木)	黒糖米粉パン		脱脂粉乳			黒糖 米粉パン		802 32.4 29.6 341
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のカチャトーラ	鶏肉		トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	小麦粉	オリーブオイル	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ もやし			
	冷凍みかん				みかん			
6 (金)	麦入りご飯					米 麦		836 31.0 23.3 329
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ 中濃ソース	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油	
	からしあえ 夏の豚汁	豚肉 豆腐 味噌		ほうれん草 にんじん にんじん	もやし キャベツ		じゃがいも サラダ油	
9 (月)	わかめご飯		わかめ			米 麦		813 29.3 19.8 323
	牛乳		牛乳					
	ねぎ塩まんじゅう 2個	豚肉 大豆		にら	長ねぎ キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油	
	ゴーヤーチャンプルー じゃがいもの味噌汁	鶏卵 まぐろツナ 油揚げ 味噌		にがうり 小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま油	
10 (火)	麦入りご飯					米 麦		870 25.9 25.3 379
	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					
	こんにやくサラダ		海藻		もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ			砂糖	ごま	
11 (水)	麦入りご飯					米 麦		871 28.3 28.7 333
	牛乳		牛乳					
	酢鶏	鶏肉 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	
	わかめスープ ふりかけ(瀬戸風味)	かつお節 鶏卵	わかめ のり	にんじん	とうもろこし もやし		ごま ごま	
12 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		792 31.3 22.5 459
	セルフ焼きそばサンド	豚肉 いか		にんじん	キャベツ もやし	焼きそば麺	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし			
	ごまドレッシング アロ豆乳ミルクゼリー	豆乳			アセロラ	砂糖 水あめ	ごまドレッシング	

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	
13 (金)	麦入りご飯					米 麦		814 25.3 24.1 298
	牛乳		牛乳					
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ ししいたけ	春雨 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉	サラダ油	
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ もやし		サラダ油	
	トックスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しいたけ たまねぎ	トック		
16 (月)	 敬老の日 							
お月見 献立 17 (火)	麦入りご飯					米 麦		893 30.1 28.1 350
	牛乳		牛乳					
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	砂糖	サラダ油	
	ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	味噌けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう		サラダ油	
味付のり		のり				砂糖		
お月見団子	小豆					上新粉 砂糖 麦芽糖 水あめ		
18 (水)	麦入りご飯					米 麦		843 29.6 26.1 546
	牛乳		牛乳					
	ルバ-グ のがチャップ リースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	
	キャベツのソテー			キャベツ	とうもろこし		サラダ油	
洋風卵スープ	ベーコン 鶏卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	でん粉			
19 (木)	はちみつトースト		脱脂粉乳			パン はちみつ	マーガリン	877 31.3 33.9 430
	牛乳		牛乳					
	チキンピーズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		イタリアンドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
20 (金)	麦入りご飯					米 麦		841 35.6 26.9 397
	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	
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ラー油	
	荳わかめのスープ	鶏肉	荳わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ごま油	
23 (月)	 秋分の日 							
小松菜 給食 24 (火)	麦入りご飯					米 麦		830 31.5 25.9 383
	牛乳		牛乳					
	厚焼き玉子	鶏卵				でん粉 砂糖	サラダ油	
	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	
	小松菜の味噌汁	豆腐 味噌		小松菜	もやし			
25 (水)	メキシカンライス	鶏肉 いか		にんじん グリンピース	たまねぎ 豆腐 マッシュルーム	米 麦	マーガリン	839 29.9 22.4 304
	牛乳		牛乳					
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ もやし			
	お米のパパロアみかんソース	豆乳			みかん	砂糖 水あめ 米粉		
26 (木)	パンズパン		脱脂粉乳			パン		808 31.9 23.8 330
	セルフフィッシュバーガー	スケソウダラ				小麦粉 パン粉		
	牛乳		牛乳					
	コーンサラダ				キャベツ もやし とうもろこし		コーンリミテッド レッソグ	
ミネストローネスープ	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも			
小松菜 給食 27 (金)	麦入りご飯					米 麦		808 27.6 22.9 334
	牛乳		牛乳					
	餃子ロール 2本	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	米油	
	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				
30 (月)	麦入りご飯					米 麦		842 32.6 21.2 296
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	鶏肉		にんじん	たまねぎ えのきたけ 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	わんたん		

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 833kcal たんぱく質 29.7g 脂肪 24.1g 塩分相当量 2.7g