



7 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数14回(米飯11回・米粉パン0回・宇都宮産パン3回)

7月 給食目標

暑さに負けない体をつくろう

7月 給食目標 暑さに負けない体をつくろう		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 (月)	麦入りご飯					米 麦		818 32.4 23.0 311
	牛乳		牛乳					
	もろのチリソースがけ	もろ			にんにく しょうが たまねぎ	砂糖	サラダ油 ごま油	
	ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま ごま油	
	とうがんスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうがん しんじけ		サラダ油	
	ふりかけ (のり香味)		のり 青のり			砂糖	ごま	
2 (火)	麦入りご飯					米 麦		869 27.8 27.0 416
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のにんにく味噌焼き	鶏肉 味噌			にんにく しょうが	砂糖		
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
	ひじきと大豆の炒り煮	さつまいも 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	
3 (水)	麦入りご飯					米 麦		774 29.2 21.6 392
	牛乳		牛乳					
	肉団子のケチャップあえ 2個	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	なたね油	
	ゴーヤーチャンプルー	鶏卵 豆腐 まぐろツナ		にがうり	もやし		ごま油	
	茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ごま油	
4 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			パン		813 26.7 25.4 603
	鰯ノ魚ソーセージ フライツト	魚ソーセージ				小麦粉 パン粉		
	トマト&マスタード							
	牛乳		牛乳					
	レタス				レタス			
	サマーシチュー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	セノビーゼリー		乳製品 寒天		レモン	砂糖		
5 (金)	麦入りご飯					米 麦		809 37.2 18.6 314
	牛乳		牛乳					
	豚しゃぶ ごまドレッシング	豚肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごまドレッシング	
	じゃがいもの味噌汁	味噌 油揚げ わかめ			たまねぎ	じゃがいも		
	ふりかけ (鮭)	鮭				砂糖	ごま	
七夕 給食 8 (月)	五目ちらしずし	鶏卵 鶏肉 油揚げ 枝豆		にんじん	かんぴょう ごぼう しんじけ	米 麦 砂糖	サラダ油	846 38.0 23.9 345
	牛乳		牛乳					
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ	そうめん		
	天の川ゼリー	豆乳	寒天			砂糖		
トマト 給食 9 (火)	麦入りご飯					米 麦		822 30.0 26.0 344
	夏野菜丼	豚肉		ピーマン トマト にんじん	もやし しょうが にんにく たまねぎ レモン	でん粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	坦々風春雨スープ	鶏肉 味噌		にんじん にら	キャベツ もやし にんにく	春雨		

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	
10 (水)	麦入りご飯					米 麦		840 29.2 24.3 315
	牛乳		牛乳					
	餃子ロール 2本	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 長ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ラー油	
	マーボ野菜炒め	豚肉 味噌		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		サラダ油	
11 (木)	ココア揚げパン	ココア	脱脂粉乳			パン 砂糖		837 32.9 27.7 600
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		フレンチドレッシング	
	チリコンカン	大豆 鶏肉 ベーコン 枝豆		にんじん トマト	たまねぎ		サラダ油	
	苺ヨーグルト		ヨーグルト		苺	砂糖		
12 (金)	麦入りご飯					米 麦		839 34.8 23.3 301
	牛乳		牛乳					
	あじのレモンマリネ	あじ			たまねぎ レモン	でん粉 砂糖	サラダ油	
	さっぱりあえ		のり	小松菜	もやし キャベツ			
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん こねぎ	しいたけ			
	味付のり		のり			砂糖		
15 (月)	海の日 							
宮っ子 ランチ 16 (火) 	麦入りご飯					米 麦		836 26.1 20.1 373
	牛乳		牛乳					
	揚げ餃子 3個	豚肉			キャベツ たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが タネ	でん粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	春雨		
	大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 たまねぎ			
	マスカットゼリー				マスカット果汁	砂糖 水あめ		
17 (水)	チキンライス	鶏肉		グリーンピース トマト	たまねぎ	米 麦	サラダ油	808 29.3 29.4 482
	牛乳		牛乳					
	トマトオムレツ	鶏卵 鶏肉		トマト	たまねぎ	でん粉	サラダ油	
	コーンサラダ				きゅうり とうもろこし キャベツ		コーンクリームドレッシング	
18 (木)	ツナトースト	まぐろツナ	脱脂粉乳	パセリ	たまねぎ	食パン	ハエグ マヨネーズ	825 33.6 32.3 335
	牛乳		牛乳					
	ミニサラダ				きゅうり もやし とうもろこし		サラダ油	
	野菜とウィンナーのスープ煮	ウィンナー		にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
19 (金)	麦入りご飯					米 麦		893 33.7 22.7 378
	夏野菜カレー	鶏肉		にんじん かぼちゃ ビーマン	なす たまねぎ にんにく		サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	フルーツポンチ	豆乳			みかん マスカット	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 33.2 g	脂肪 23.1 g	塩分相当量 2.5 g
今月の宮の原中学校の給食摂取基準量	エネルギー 831kcal	たんぱく質 30.7 g	脂肪 24.7 g	塩分相当量 2.9 g