



7 月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数21回（米飯17回・パン3回・スパゲティ1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) 塩分 (g)
		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 (水)	麦入り米飯					米 麦		777 30.1	23.9 2.5
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ丼	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	しょうが もやし 大豆もやし	砂糖	ナムルドレッシング		
	ねぎと卵のスープ	卵 豆腐		ほうれん草	ねぎ	でんぶん	ごま油		
2 (木)	クロワッサン 牛乳	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	バター	897 22.7	33.6 2.9
	焼きうどん	豚肉 ちくわ ナルト		にんじん	しょうが キャベツ	うどん	油		
	フルーツポンチ (レモンゼリー・はちみつレモンゼリー・ぶどうゼリー入り)				みかん ナタデココ	レモンゼリー はちみつレモンゼリー 砂糖 ぶどうゼリー			
3 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		856 34.0	27.0 2.1
	さんまのみぞれ煮	サンマ			大根 しょうが	砂糖 でん粉			
	青菜の煮びたし	油揚げ		小松菜					
	筑前煮	鶏肉 うずらの卵		にんじん いんげん	ごぼう 竹の子	砂糖	油		
6 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		929 28.3	30.3 2.2
	プルコギ風炒め物	豚肉		にんじん ニラ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし		ごま ごま油		
	春巻き	豚肉 鶏肉 ポークエキス ほたてエキス		にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが	春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
七タ献立	酢飯 牛乳		牛乳			米 麦 砂糖		817 29.9	20.2 2.7
7 (火)	セルフ五目ちらし寿司	油揚げ 鶏肉 枝豆 卵		にんじん	竹の子 かんぴょう ごぼう	砂糖	油		
	七タ汁	鶏肉 なた かつお節 豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ	そうめん			
	七タゼリー		寒天		ブルーベリー果汁 ミカン果汁	砂糖			
8 (水)	中華おこわ 牛乳	鶏肉 なた 卵	牛乳	にんじん	ねぎ	もち米 米 砂糖	ごま油	817 27.4	23.8 2.4
	ナムル 香味中華ドレッシング			小松菜 にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	肉団子(2)	鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖	油		
	セノビーゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖 粉あめ			
9 (木)	はちみつトースト 牛乳		牛乳			パン はちみつ	バター	760 30.5	26.3 2.9
	チリコンカン	大豆 鶏肉 グリーンピース		にんじん トマト缶	玉ねぎ		油		
	ゆで野菜			ブロッコリー	とうもろこし				
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ		
10 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		773 26.9	23.2 2.0
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく		油		
	ゴーヤチャンプルー	卵 鶏肉			にがうり 竹の子	砂糖	ごま油		
	とうがんスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	とうがん しょうが キャベツ		油		
13 (月)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦		786 26.6	16.8 2.3
	てんぐにらまんじゅう(2)	豚肉 大豆粉末		ニラ	キャベツ ネギ しょうが にんにく	小麦粉	ごま油		
	道産子汁	豚肉 みそ かつお節	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	油 バター ごま		
	マスカットゼリー				ブドウ果汁	砂糖			
14 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		770 35.2	19.1 3.1
	豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが	砂糖			
	こんにゃくサラダ 青じそドレッシング		海草		キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ		玉ねぎ				

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) 塩分 (g)
		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 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		839 23.7	25.8 2.2
	揚げ餃子(3)	豚肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 竹の子	砂糖 米粉 でん粉 でん粉	ごま油		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			にんじん	キャベツ	春雨	ドレッシング		
	大いちょう汁	鶏肉 ナルト かつお節		小松菜 にんじん	大根 ねぎ				
16 (木)	スパゲティ			パセリ		スパゲティ	オリーブ油	863 36.5	30.7 2.2
	ミートソース	豚肉 鶏肉 グリーンピース	粉チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉	油 バター		
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 ゴマドレッシング			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
	チーズドッグ	卵	チーズ			砂糖 小麦粉			
17 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		845 26.2	25.7 2.0
	さばの味噌煮	鯖 みそ				砂糖 米粉			
	こんにゃくのきんぴら	ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま		
	レモンゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖			
20 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		784 31.3	22.0 2.7
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	油		
	和風きのこソース				大根 しめじ えのき まいたけ	砂糖	油		
	みそ汁	豆腐 かつお節 みそ		小松菜	ねぎ				
21 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		865 26.5	25.7 2.7
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でんぶん 砂糖	油		
	ゆで野菜 青じそドレッシング			ほうれん草	キャベツ		ドレッシング		
	切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	油		
22 (水)	タコライス	鶏肉 豚肉 大豆	チーズ	ピーマン トマト	しょうが 玉ねぎ レモン キャベツ	米 麦	油	817 33.5	21.1 2.3
	牛乳		牛乳						
	もずくスープ	鶏肉 卵	もずく	にんじん	竹の子 ねぎ				
	アセロラゼリー		寒天		アセロラ果汁	砂糖			
23 (木)	海の日								
24 (金)	スポーツの日								
27 (月)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		840 33.1	23.2 2.5
	イワシの梅しょうゆ煮	イワシ			梅肉	砂糖 でん粉			
	ゆで野菜 青じそドレッシング			にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	ひじきと大豆の炒り煮	さつま揚げ 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
28 (火)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		881 31.9	27.0 2.4
	セルフ肉井	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖	油		
	厚焼卵	卵 かつお節				砂糖 でん粉	油		
	ゆで野菜 和風ドレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング		
29 (水)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		870 33.2	26.4 2.1
	白身魚のフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
	ゆでキャベツ ソース			にんじん	キャベツ				
	豚キムチ炒め	豚肉		ニラ にんじん	キャベツ しめじ		油		
30 (木)	ガーリックトースト 牛乳(300cc)		牛乳	パセリ	にんにく	パン	バター	845 32.9	33.7 2.7
	オムレツ	卵				でんぶん	油		
	ラタトゥイユ	鶏肉		ピーマン トマト	なす スズキニ 玉ねぎ にんにく		油		
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ	砂糖			
31 (金)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		952 28.9	20.1 1.9
	夏野菜のカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ ピーマン トマト	なす 玉ねぎ にんにく		油		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん				
規則正しい食生活を送って夏バテなど体調を崩さないようにしましょう。 				生徒一人当たりの目安となる摂取基準量				エネルギー 830 たんぱく質 34.2	脂質 24.6 塩分 2.5

生徒一人当たりの目安となる摂取基準量

※都合により献立が変更になる場合があります。