



7月 給食目標

暑さに負けない体をつくろう

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10回・米粉パン1回・宇都宮産パン2回)

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							
3 (月)	コーンピラフ	ウィンナー 枝豆		パセリ	とうもろこし	米 麦	マーガリン	825 26.0 29.6 318
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の宮トマトソース	鶏肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖		
	こんにゃくサラダ		海藻		キャベツ もやし			
宮っ子 ランチ 4 (火) 	ポテトスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも		813 25.4 19.8 373
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	宮っ子餃子 3個	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ 長ねぎ かんぴょう しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	
	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	春雨		
5 (水)	大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ			771 29.0 21.3 401
	マスカットゼリー				ぶどう	砂糖 水あめ		
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	肉団子 2個	鶏肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油 菜種油	
6 (木)	ゴーヤチャンプルー	豆腐 鶏卵 まぐろ		にがうり	もやし	砂糖	ごま油	814 31.3 25.7 393
	茎わかめのスープ	鶏肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ごま油	
	コッペパン		脱脂粉乳			コッペパン		
	セルフお魚ソーセージフライサンド	魚肉ソーセージ				小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
七夕献立 7 (金) 	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ		フレンチドレッシング	848 37.9 24.0 346
	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	
	五目ちらしずし	鶏肉 枝豆 油揚げ		にんじん	かんぴょう ししいたけ ごぼう	米 麦 砂糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
10 (月)	七夕汁	鶏肉 なたね 油揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ	そうめん		775 22.3 21.8 495
	七夕ゼリー		寒天		ぶどう レモン みかん	砂糖 水あめ		
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
11 (火)	メンチカツ 中濃ソース	鶏肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	でん粉 砂糖	菜種油 サラダ油	799 32.0 27.1 645
	さっぱりあえ		のり	小松菜	もやし キャベツ			
	もずくスープ		もずく	にんじん	たまねぎ ししいたけ			
	ペンネのトマトソース	鶏肉		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく	ペンネ 砂糖	サラダ油	
12 (水)	牛乳		牛乳					888 34.3 21.3 384
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	苺ヨーグルト		ヨーグルト		苺			
	麦入りご飯					米 麦		
13 (木)	牛乳		牛乳					845 34.6 28.0 524
	白身魚の西京焼き	バス 味噌						
	和風サラダ				きゅうり キャベツ もやし		たまねぎドレッシング	
	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	
	ふりかけ(瀬戸風味)	鶏卵 かつお節	のり			砂糖	ごま	
14 (金)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		828 37.9 20.3 341
	チョコクリーム		練乳			砂糖		
	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	
	ビーンズサラダ	大豆 枝豆			きゅうり キャベツ とうもろこし		コンクリーミードレッシング	
14 (金)	カレー味の野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし			828 37.9 20.3 341
	わかめご飯		わかめ			米 麦		
	牛乳		牛乳					
	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		粗おろしドレッシング	
	味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜		じゃがいも		
	アーモンドフィッシュ		カタクチイワシ			砂糖	ごま アーモンド	

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	
17 (月)	海の日 							
18 (火)	麦入りご飯					米 麦		834
	中華丼	豚肉 なた		にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	32.8
	牛乳		牛乳					23.6
	豆腐入りかき玉汁	豆腐 鶏卵		にんじん 小松菜	もやし	でん粉		365
19 (水)	麦入りご飯					米 麦		836
	牛乳		牛乳					
	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	
	味噌汁	味噌		いんげん	なす	じゃがいも		
20 (木)	ふりかけ (のりかつお)	かつお節	のり			砂糖		845
	食パン 2枚		脱脂粉乳			食パン		
	はちみつ					はちみつ		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のラタトゥユがけ	鶏肉 ベーコン		トマト ピーマン	ズッキーニ たまねぎ にんにく		オリーブオイル	
	ポテトチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン	
21 (金)	キャベツスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ			400
	麦入りご飯					米 麦		885
	夏野菜のカレー	鶏肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	ズッキーニ たまねぎ にんにく		サラダ油	
	牛乳		牛乳					
フルーツポンチ		寒天		みかん 梨 レモン	砂糖		330	

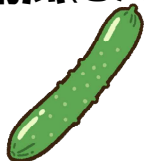
都合により献立が変更になる場合があります。

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

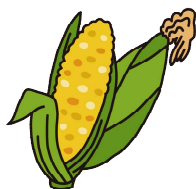
今月の宮の原中学校の給食摂取基準量 エネルギー 829kcal たんぱく質 30.6g 脂肪 24.0g 塩分相当量 3.0g

夏野菜を食べよう!!

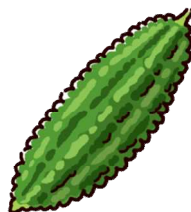
胡瓜(きゅうり)



玉蜀黍(とうもろこし)



苦瓜(にがうり)



茄子(なす)



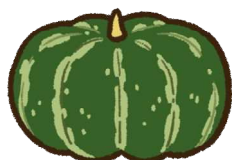
秋葵(あくら)



甘唐辛子(ピーマン)



南瓜(かぼちゃ)



蕃茄(トマト)



綱縞麻(モロヘイヤ)

