



8・9月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数23回（米飯18回・パン3回・麺2回）

9月 給食目標

楽しく会食しよう

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) 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	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		
日付	献立名								
8 / 27 (火)	チキンカレーライス	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ クリンベース ニンニク	米 麦 ジャがいも	油	926 29.8	23.8 2.3
	牛乳(300cc)		牛乳						
	ゆで野菜 和風ごまドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
28 (水)	麦入りごはん 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		872 24.5	25.7 2.9
	セルフ肉丼	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ ネギ	しらたき 砂糖	油		
	厚焼き卵	卵				砂糖	油		
	からしあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
29 (木)	ゆでうどん 牛乳(300cc)		牛乳			うどん	ごま油	837 32.2	33.2 3.8
	ジャージャン麺ソース	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	しょうが ニンニク 竹の子 ねぎ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
	ゆで野菜			小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし				
	白身魚のフライ ソース	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
	お米deメープルマフィン	豆乳				砂糖 米粉 でんぶん メープルシロップ	油		
30 (金)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		851 30.9	25.5 2.3
	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
	こんにゃくのきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま		
	ひじきばっば	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		
9 / 2 (月)	ハスカップゼリー				ハスカップ果汁	砂糖			
	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		927 28.9	28.0 3.0
	セルフ天丼(イカ・かぼちゃ)	イカ		かぼちゃ		小麦粉	油		
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
みそ汁	みそ 油揚げ かつお節	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも				
3 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		773 38.8	19.1 3.6
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 みそ	チーズ	パセリ	レモン		ノンエッグマヨネーズ		
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま		
	とうがんスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	とうがん しょうが		油		
	のりふりかけ	かつお節	のり			砂糖 でんぶん			
4 (水)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		834 29.5	25.3 3.0
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	しょうが ニンニク 竹の子	砂糖	油 ごま油		
	春巻き	豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎもやし キャベツ しょうが	春雨 でんぶん 小麦粉 米粉	油		
	こんにゃくサラダ ナムルドレッシング		海藻		キャベツ とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング		
5 (木)	スパゲティミートソース 牛乳	豚肉	粉チーズ	パセリ にんじん トマト缶詰	たまねぎ ニンニク しょうが クリンベース	スパゲティ 小麦粉	油 バター	822 36.5	26.5 2.8
	ゆで野菜			にんじん ほうれん草	もやし				
	中華ごまドレッシング						ドレッシング		
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油		
6 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		735 31.1	15.6 3.0
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	でんぶん 砂糖	油		
	おひたし			ほうれん草	もやし				
	みそ汁	みそ かつお節		ニラ	玉ねぎ	じゃがいも			
9 (月)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米 麦		799 33.4	26.1 2.2
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが ニンニク				
	おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ		ごま		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ		小松菜					
10 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		856 19.7	28.5 2.2
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ しょうが ニンニク		油 ごま油		
	揚げ餃子(3)	豚肉		ニラ	キャベツ ニンニク 玉ねぎ しょうが 竹の子	砂糖 米粉 でん粉	ごま油 油		
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油		

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		
11 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		777 27.4	18.8 2.6
	イワシの梅しろう煮	イワシ			梅	砂糖 でんぷん			
	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう 大根	砂糖	油		
	ごまあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
12 (木)	パン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		807 33.6	30.2 3.3
	鶏のカチャトーラ	鶏肉		トマト缶 パセリ	ニンニク 玉ねぎ しめじ エリンギ	でんぷん 砂糖	油		
	ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング			ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし		ドレッシング		
	野菜スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ				
十五夜 13 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		911 29.2	27.2 3.0
	さんまのかば焼き	サンマ			しょうが	でんぷん 砂糖	油		
	おひたし			ほうれん草	キャベツ		ごま		
	けんちん汁	豆腐 かつお節		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里いも こんにゃく	油		
	お月見ゼリー				みかん果汁 ブドウ果汁	砂糖			
17 (火)	チキンライス 牛乳	鶏肉 枝豆			玉ねぎ	精白米 白麦	バター	899 32.8	26.4 2.8
	かぼちゃのコロッケ	金時豆 黒豆 いんげん豆 大豆		かぼちゃ		パン粉 小麦粉 砂糖	油		
	ポイルキャベツ			にんじん	キャベツ		ソース		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
18 (水)	ガーリックトースト 牛乳		牛乳	パセリ	ニンニク	パン	バター	842 28.6	30.1 2.7
	オムレツ	卵				でんぷん	油		
	ラタトゥイユ	鶏肉		ピーマン トマト	なす スキーマニ 玉ねぎ ニンニク		油		
	フルーツヨーグルト(レモンゼリー・ナタデココ入り)		ヨーグルト		みかん	イチゴピューレ			
19 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		830 27.6	22.6 2.9
	セルフ五目	油揚げ 鶏肉 枝豆		にんじん	竹の子 かんぴょう ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		
	ちくわの二色揚げ 大根おろし	ちくわ	青のり		大根	小麦粉	油		
	おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
W杯ラグビー ロシア 20 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		914 32.3	25.2 1.6
	ビーフストロガノフ	牛肉	生クリーム		ニンニク 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油		
	ゆで野菜			にんじん ブロッコリー		じゃがいも			
	ブラマンジェ		牛乳		冷凍イチゴ レモン果汁	コーンスターチ 砂糖			
24 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		848 31.9	25.6 2.8
	イワシのかば焼き	イワシ			しょうが	でん粉 砂糖	油		
	からし和え			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま		
	田舎汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお節		小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油		
25 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		イカ 756 31.6 豚肉 861 30.4	イカ 13.6 3.0 豚肉 24.3 2.9
	もやしのソテー			ニラ	もやし		油 ごま油		
	みそ汁	かつお節 みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
	セノビーゼリー		寒天 乳製品		レモン果汁	砂糖			
	選択 イカの味噌漬け焼き	イカ みそ			しょうが	砂糖			
	豚肉の味噌漬け焼き	豚肉 みそ			しょうが	砂糖			
26 (木)	ピリヤニ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ ニンニク	米 麦	油	732 34.5	19.5 1.6
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		ニンニク しょうが				
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
W杯ラグビー アイルランド 27 (金)	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		849 33.1	28.4 3.6
	シェパードパイ	鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも	油		
	ゆで野菜 ゴマドレッシング			ブロッコリー	とうもろこし		ゴマドレッシング		
	キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ				
30 (月)	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 麦		813 29.3	21.8 2.4
	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずらの卵 枝豆		にんじん	大根 ねぎ しょうが	砂糖	油		
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし				
	ヨーグルト		ヨーグルト						



生徒一人当たりの目安となる摂取基準量

エネルギー
820
たんぱく質
30

脂質
24.6
塩分
3.0