



7 月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数14回 (米飯11回・パン3回)

7 月 給食目標

暑さに負けない体をつくろう

日付	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 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		
1 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		796 28.2	22.9 2.5
	ビビンバ丼	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	にんにくもやし 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	中華風スープ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油		
	セノビーゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖 粉あめ			
2 (火)	パン プルーベリージャム 牛乳		牛乳			パン ジャム		829 32.9	22.0 3.7
	キムチうどん	鶏肉 ナルト		にんじん にら	ねぎ 大根	うどん			
	白身魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	日向夏ゼリー				日向夏果汁 シークワーサー果汁		砂糖		
3 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		799 30.3	24.6 2.4
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく				
	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		油		
	さけぱっぴ	鮭				砂糖	ごま油		
一口メモ	とうがんは「冬の瓜」と書きますが夏の野菜です。冬瓜は淡泊であっさりしているので、食欲のないときでも食べやすい食材です。水分が多く、体の熱を下げる効果や体の免疫力を高める効果があり、昔から暑気払いの食材とされていました。								
4 (木)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米 麦		855 33.0	25.6 2.6
	豚しゃぶ(ゴマドレッシング)	豚肉		にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
	こんにやくのきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
七夕献立	酢飯 牛乳		牛乳			米 麦 砂糖		880 39.2	21.9 3.2
5 (金)	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		
	焼き魚(赤魚の粕漬け)	赤魚				酒粕			
	七夕汁	鶏肉 なた かつお節 豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ		そうめん		
	七夕ゼリー		寒天		ブルーベリー果汁 ミカン果汁	砂糖			
一口メモ	みなさんもご存じの通り、7月7日の夜、ひこぼしとおひめぼしが年に一度、会うという中国の伝説がもたっています。日本では男子は農作業、女子ははたおりや裁縫が上達することを祈った奈良時代からの風習です。願い事を書いた短冊や色紙などを笹の葉につるして川に流し、祈りがかなうように願います。一年間の悪いことを水で洗い流し、無事で過ごせるようにという意味も込められています。そうめんは昔から、はたおりの糸にみたてられ、『七夕』によく食べられてきました。								
8 (月)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		835 35.1	24.2 2.4
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	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	油		
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ		ごま		
9 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		814 32.1	18.6 2.7
	にらまんじゅう(2)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	ごま油		
	パンサンスウ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ 玉ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	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		
10 (水)	ガーリックトースト 牛乳		牛乳	パセリ	にんにく	パン	バター	770 28.7	26.2 2.9
	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 ブックリーニ 玉ねぎ にんにく		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			
一口メモ	ラタトゥイユはオリーブオイルでなすやブツキーニ、ピーマンなどの夏に収穫される野菜を炒め、柔らかくなるまで煮込んだ南フランスの家庭料理です。オムレツと一緒に食べましょう。								
11 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		861 30.6	23.8 2.9
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
	マッシュルームソース			にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油		
	ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		
	野菜スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし				
12 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		810 28.6	23.6 3.0
	アジの和風マリネ	アジ			玉ねぎ	でん粉 砂糖	油		
	おひたし			小松菜	キャベツ				
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油		
16 (火)	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	883 36.7	25.0 3.1
	牛乳(300cc)		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			
一口メモ	タコライスはメキシコ料理のタコスをごはんといっしょに食べるという、まったく新しい味として沖縄で誕生しました。ごはんの上にポイルキャベツをのせて、その上にミートソースをかけて食べてください。								
17 (水)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		860 25.0	25.5 2.5
	セルフ肉丼	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ ねぎ	砂糖	油		
	大豆もやしのキムチ和え			にら にんじん	大豆もやし もやし にんにく しょうが		ラー油 ごま油		
	厚焼卵	卵 かつお節				砂糖 でん粉	油		
18 (木)	はちみつトースト 牛乳(300cc)		牛乳			パン はちみつ	バター	807 35.0	29.2 3.6
	チリコンカン	大豆 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース		油		
	ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング			にんじん	キャベツ アスパラガス		ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
19 (金)	麦入り米飯 牛乳(300cc)		牛乳			米 麦		ガリガリ君 844 27.7 921 29.6	ガリガリ君 19.0 2.4 22.6 2.4
	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		
	ゆで野菜 青じそドレッシング			小松菜	キャベツ		ドレッシング		
	選択 ガリガリ君アイスカップ(ソーダ味)				リンゴ果汁 ライム果汁	砂糖			
	イチゴのアイス	卵	乳 脱脂粉乳		イチゴ果汁	砂糖	バター		
一口メモ	今日のカレーにはかぼちゃ、ピーマン、トマト、なすなど夏の野菜がたくさん入っています。夏の野菜は太陽の光を浴びた色の濃い野菜がたくさんあります。栄養のぎゅっと詰まった旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。								

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

都合により献立が変更になる場合があります。

